bien manger • bien vivre

madame



Comment faire face au cancer

Monique Miller, *une femme qui ose*

Helena Rubinstein, l'impératrice de la beauté

Josée Legault, *la bête noire des politiciens*

Délicieux desserts d'automne

Mode
Les accessoires font la mode

2,99 $ • Octobre 2010
www.madame.ca

0 65385 86411 1 10

PP40064924


Une beauté naturelle grâce à la nature.
Les exfoliants 100% naturels des désincrustants St. Ives délogent les cellules mortes et ternes pour révéler une peau éclatante. Quels que soient les besoins de votre peau, St. Ives vous offre une solution naturelle.
St. Ives
ELEMENTS
FRESH SKIN
PEAU FRAÎCHE
MOISTURIZING OLIVE SCRUB
St. Ives
NATURALLY CLEAR
NATURELLEMENT NETTE
APRICOT SCRUB
BLEMISH & BLACKHEAD CLEARING
DÉSINCRUSTANT À L'ABRICOT
ANTI-IMPERFECTIONS ET ANTI-COMÉDONS
St. Ives
ELEMENTS
TIMELESS SKIN
PEAU INTEMPORELLE
DAILY MICRODERMABRASION
MICRODERMABRASION QUOTIDIENNE
Sans ingrédients ou produits chimiques inutiles.
Formulés sans parabènes ni phtalates.
Sans ingrédients animaux.
St. Ives®
Soyez une force de la nature.

sommaire





RENCONTRE

18 *Josée Legault, femme de lumière*

Bête noire des politiciens, elle incarne la résistance d'un Québec français, serein et ouvert aux allophones de bonne volonté.

REPORTAGE

26 *Comment faire face au cancer?*

Après l'annonce d'un cancer, certaines personnes s'effondrent et broient du noir. D'autres adoptent un optimisme sans faille face à la guérison. D'autres encore prônent un optimisme circonspect. Qui traversera le mieux cette zone de turbulence?

SANTÉ

32 *Vos questions*

Pour de bons os

DESTIN

34 *Helena Rubinstein, l'impératrice d la beauté*

Jean Cocteau l'avait nommée «l'impératrice de la beauté». On pourrait aussi dire qu'Helena Rubinstein créa tout simplement la femme moderne...

MODE

41 *Tendances accessoires*

EN COUVERTURE
Gâteau renversé aux pommes et sauce au caramel au rhum
Photo: iStock/ © Margaret Edwards

CUISINE

51 *Les merveilles de la cuisson lente*

60 *Les desserts de l'Action de grâce*

CHRONIQUES

8 *Billet*
Vos mots

12 *Courrier*

14 *Culture*
Monique Miller, une femme qui ose

16 *Lecture*

70 *On aime*
Coin bureau

NOS RECETTES

Soupe

55 Riche soupe au poulet et aux nouilles

Plats principaux

55 Porridge à l'orge et à l'agneau
51 Ragoût de dinde et de haricots noirs
56 Ragoût de maïs lessivé à la portugaise
52 Ragoût de morue salée et de haricots blancs

Desserts

62 Pâte pour tarte à deux croûtes
62 Pâte sucrée pour tarte simple
60 Gâteau renversé aux pommes et sauce au caramel au rhum
61 Tarte aux patates douces et à l'érable
64 Tarte aux poires et aux canneberges, garnie d'amandes
62 Tarte aux pommes, aux noix et aux graines de pavot

Octobre 2010

Rédacteur en chef Jean-Louis Gauthier

Directeur artistique Marco Drouin

Éditrice Francine Tremblay

Responsable culture Betty Achard
Responsable santé Jacqueline Simoneau
Responsable nutrition Isabelle Huot
Responsable vie pratique Danielle Lachance
Responsable cuisine Andrew Chase
Responsable mode Martine Leroy
Réviseure Marie-Thérèse Duval
Responsable site Web Isabelle Rheault

Directrice générale des opérations Lise Paul-Hus
Directrice administrative Guylène Dumais
Adjointe administrative Shamira Meghji
Directrice, marketing et diffusion Martine Aubin
Responsable diffusion kiosque Nathalie Libersan
Directrice des communications Nathalie Carbonneau
Adjointe aux communications Clotilde Lagourgue
Coordonnatrice Sylvie St-Amand
Conceptrice graphique Marie-Ève Hébert

Directeur général des ventes par intérim Reneault Poliquin
Directrice, ventes Louisa Di Tullio

Représentantes, Toronto
Gayle Taguchi, Jessica Scott, Jane Curran, Anna Vecera Marto Andrea Topping, Monique Hourd
Représentants, Montréal
Israël Brais, Julie Courchesne, Marie-Josée Lefebvre, Sylvie Lizotte
Coordonnatrice des ventes Maria Perrotti
Représentant, Vancouver Kevin McEwan

Présidente Natalie Larivière

Vice-président principal du groupe des solutions d'affaires et aux consommateurs Pierre Marcoux

Vice-présidente principale, solutions aux consommateurs Francine Tremblay

Vice-président aux finances Haig Poutchigian

Président du conseil Rémi Marcoux

Abonnements: 1 800 528-3843
MADAME, Service des abonnements,
C. P. 11094, succ. Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 5E6

MÉDIAS TRANSCONTINENTAL S.E.N.C.
www.medias-transcontinental.com

2X plus de reflets lumineux
plus de raisons d'aimer votre brun



NOUVEAU

Belle Color®

COLLECTION

BRUNS LUMINEUX

303 Brun ébène

403 Châtain foncé moka

530 Châtain moyen érable

635 Châtain clair terracotta

INNOVATION :
RÉSULTAT NATUREL GARANTI

- Illumine et recrée les nuances d'un brun naturel
- Coloration enrichie aux huiles de jojoba et de germe de blé
- Couvre jusqu'à 100 % des cheveux gris

Trouvez le brun lumineux et naturel qui vous convient à **garnier.ca**

Prends soin de toi.
GARNIER


La majorité des gens ne consomment pas
Plus que du calcium, les produits laitiers vous offrent jusqu'à 16 précieux nutriments qui agissent pour maintenir tout votre corps en santé: les protéines, qui aident à la formation des tissus comme les muscles; la riboflavine et le zinc, qui participent au métabolisme de l'énergie et plus encore !
LAIT 100% CANADIEN


Chaque jour
assez de produits laitiers chaque jour. Et vous?
Pourquoi vous en priver? Assurez-vous de profiter
de tous les bienfaits des produits laitiers; visitez
consommezassez.ca

billet

Vos mots



Maryse Raymond

Quelle belle lettre m'a envoyée Yolande il y a un moment déjà au sujet de mon billet de juin, La vie est là, dans lequel je parlais de l'âge et du temps qui s'écoule. Et aussi de mes jours passés au Salon du livre de Québec pour une séance de signature, à quelques pas du jeune chef Louis-François Marcotte, lui aussi en séance de signature. Marcotte, 30 ans, toutes ses dents, le succès et la vie devant lui. Je m'étais senti tout à coup bien vieux… et envieux. Ah! si vieillesse pouvait!

Cette chère Yolande m'assure que, malgré mes cheveux sel et poivre, je n'ai rien à envier à ce jeune chef dont le succès, tel un beau soufflé, ne cesse de monter. «Chaque mois, vous publiez également vos recettes de vie et de bonheur, écrit-elle. Vous y ajoutez un grand bol d'air frais. Une louche débordante de tendresse. Plusieurs pincées d'humour.» Et de continuer ainsi sur l'air du cuisinier…«Comme un grand chef, vous présentez votre savoureux plat décoré de simplicité et persillé d'humilité.»

Comme tout cela est joliment dit, concocté avec finesse et tendresse. Elle s'est même amusée, cette chère Yolande, à imaginer un tableau des valeurs nutritives qui accompagnerait chacun de mes billets, comme ceux que l'on peut lire sur les produits à l'épicerie. Voyez… «Par portion: Des milliers de vertus. Calories: Aucune. Énergie: 100 %. Limite: Sans date de péremption. À consommer sans retenue, dès réception.»

Décidément, Yolande Desrochers, vous savez vous amuser avec les mots, les touiller et les apprêter avec talent. Sachez que votre générosité m'a ému.

Je n'ai rien à envier à Louis-François, dites-vous? Je veux bien accepter le compliment, mais à une condition seulement: qu'il vaille pour tout le monde! Car n'est-ce pas une bien fâcheuse habitude que nous avons, nous, les humains, de nous comparer sans cesse aux autres comme si nous n'étions jamais contents de rien? On voudrait avoir encore 20 ans, être né un peu plus grand, avec des jambes comme ça, et des yeux, madame, à faire chavirer les cœurs les plus endurcis. Que de temps perdu! Imaginez un éléphant qui rêverait secrètement d'être une gazelle… un chat qui se désolerait de ne pas avoir la queue en tire-bouchon comme les petits cochons… un oiseau qui aimerait pouvoir troquer ses ailes contre une paire de nageoires afin de pouvoir glisser sous l'eau comme font les poissons. Non, les éléphants, dans leur grande sagesse, se contentent d'être des éléphants, du matin au soir, barrissant avec talent pendant que les oiseaux s'envolent en babillant, que les chats ronronnent et que les petits cochons grognonnent.

Elle est belle, la vie, quand chacun tient son rôle, joue sa partition, sachant qu'il faut de tout pour faire une belle symphonie.

Un mot au sujet d'Edmond maintenant. Ce cher chien Edmond, à qui je consacrais mon billet de juillet-août. En voilà un qui n'a pas peur de la chanter, sa chanson, sans se demander si elle est aussi entraînante que celle du merle ou du pinson. La vie lui a donné quatre pattes pour courir, deux yeux pour voir, de belles grandes oreilles pour entendre et un museau pour respirer les parfums de la vie. Et il s'en sert abondamment, faisant ainsi honneur à sa race et à toutes ces particularités qui, à l'intérieur de la grande famille des westies dont il fait partie, en font un être à part, unique et irremplaçable. N'est-ce pas un peu pour cela, d'ailleurs, qu'on les aime tant, nos petits animaux de compagnie, pour leur simplicité, leur authenticité, leur ardeur à vivre? Ils savent bien, eux, que plus ils sont eux-mêmes, plus ils ont de chances d'être aimés.

Si les humains savaient, en effet, occuper la place qui leur est assignée sans vouloir absolument empiéter sur celle du voisin, s'ils arrêtaient surtout de se croire plus brillants que tout ce qui respire dans la nature, le monde entier irait mieux.

Quelqu'un dans l'équipe avait craint, après avoir lu ce billet à propos d'Edmond, que vous ne trouviez cette déclaration d'amour quelque peu exagérée... Edmond n'est qu'un chien, après tout! Ah oui? Et un humain, qu'est-ce donc, sinon un humain, seulement un humain? Toujours est-il que, si j'en crois vos lettres, ce billet ne semble pas vous avoir choqués. Au contraire! Vous en avez profité pour donner libre cours à vos sentiments et dire toute l'affection que vous avez pour vos animaux... Jaco, dit Coco, qui s'amuse avec son hot-dog en caoutchouc... Pako «qui s'empiffre du surplus d'amour qu'a à donner une grand-maman»... Mimi et Charlot, qui cohabitent en toute harmonie avec trois gros chats. Une lectrice m'a même envoyé une petite prière, Si les chiens pouvaient prier. Eh bien, s'ils pouvaient prier, ces quatre pattes, ils demanderaient à Dieu de donner «à l'homme, mon maître, de se conduire toujours en homme, comme je me conduis en chien...» Et vlan! Si les humains savaient, en effet, occuper la place qui leur est assignée sans vouloir absolument empiéter sur celle du voisin, s'ils arrêtaient surtout de se croire plus brillants que tout ce qui respire dans la nature, le monde entier irait mieux.

Lucie, «fidèle lectrice depuis une dizaine d'années», aimerait bien elle aussi avoir un petit chien. Mais comme elle est souvent absente de la maison, elle a opté pour une lapine, qu'elle a appelée Lili. «Elle fait la belle, demande la porte pour sortir, va se promener dans le jardin.» Elle prend aussi soin, chaque fois qu'elle en a l'occasion – Lucie, pas Lili –, de Bouboule, son «filleul», le chien de son frère, «3 ans, blond, les yeux bleus, et qui pèse environ 125 livres». Elle poursuit: «J'ai travaillé un temps dans un marché aux puces avec ma sœur, et lorsque je m'exclamais: "Mon doux qu'il est beau!" ma sœur levait aussitôt la tête, pensant qu'il s'agissait d'un bel homme. Je lui disais alors de regarder plus bas, car c'était là que se trouvait l'objet de ma convoitise.»

Il y a aussi cette lettre d'une jeune lectrice... «Je m'appelle Marie-Pierre Clark. J'ai 16 ans. Aujourd'hui, j'ai terminé l'école. En arrivant chez moi, j'ai dîné avec ma mère. Pendant que nous mangions des sushis, elle lisait votre billet. Quelques minutes plus tard, elle m'a regardée les yeux pleins d'eau et m'a dit: "Il faut que tu →

Conférence

Soirée Jasette et plaisirs

Soyez des nôtres pour un événement unique, à ne pas manquer! L'équipe de **COUP DE POUCE** vous rencontre pour partager avec vous les conseils de ses experts.

Date : jeudi 11 novembre 2010 à 19 h
Lieu : Centre des Sciences de Montréal
Activités : 3 conférencières renommées vous parleront de relations de couple, de santé et de créativité







Assistez à cet événement et **obtenez gratuitement l'un de ces 3 livres de Coup de pouce!**
(Une valeur de 25 $ ou plus).

Bien dans mon cœur

Découvrez comment tirer le meilleur de votre relation de couple et faire évoluer ce lien unique, source de bonheur immense... mais parfois aussi de préoccupations quotidiennes!

Bien dans mon corps

Apprenez à gérer la fatigue, à ralentir l'agitation mentale et à stimuler votre concentration par le biais d'exercices clairs et faciles à faire.

Bien dans ma tête

Colorier, bricoler, découper, imaginer, ce n'est pas réservé qu'aux enfants! Venez découvrir comment la créativité peut vous être utile dans toutes les facettes de votre vie.

10 $ par personne seulement. Faites vite, les places sont limitées!
Aucune inscription sur place.

Venez également rencontrer **nos partenaires** qui se feront un plaisir de vous présenter **leurs nouveautés**.

Inscrivez-vous au **www.coupdepouce.com/jasette**
Pour plus de détails, appelez au 514 499-0491, poste 401.

En collaboration avec :

Notting Hill Vineyards

Van Houtte — Maître torréfacteur depuis 1919

Barilla

lises cet article.” J’ai eu la même réaction qu’elle. J’ai eu un petit pincement au cœur. J’ai reconnu quelques caractéristiques de ma chatte que j’aime tant. Je suis tout à fait d’accord avec vous quand vous parlez de la présence des animaux dans notre vie.»

Chère Marie-Pierre, comme tu as bon cœur! Je souhaite qu’il continue à battre encore longtemps, ce petit cœur de 16 ans, et que tu ne cesses jamais d’aimer la vie… et ta chatte adorée. Les animaux, tu l’as compris, nous donnent de belles leçons quand on sait les écouter. Ils nous apprennent la tendresse, le don de soi, le respect, la spontanéité, l’amour de la vie sous toutes ses formes, y compris lorsqu’elle a un aussi joli prénom que le tien.

Laissez-moi vous rappeler en terminant qu’octobre est le mois du cancer du sein. J’ai failli en profiter et consacrer encore une fois ce billet à ma mère, morte en 1967 de cette terrible maladie. Chère maman. Elle adorait les animaux. Je suis sûr qu’elle aurait aimé Edmond. Lui aussi l’aurait aimée à la folie. Alors, quand j’aurais dit: «Marguerite s’en vient!» il aurait couru, haletant, jusqu’à la porte d’entrée, prêt à l’accueillir.

J’entendais récemment en entrevue le musicien André Gagnon qui disait que les mères ne devraient pas mourir. Bien d’accord. Moi qui ne crois ni à Dieu ni à diable, je me surprends pourtant, quand je pense à ma mère, à espérer que tout cela, Dieu, le ciel, les anges et les archanges, soit vrai. Elle aurait sa place là-haut, tout près de la grande allée bordée de rosiers.

En attendant… en attendant de connaître le fin fond de l’histoire, vivons ce que nous avons à vivre. L’automne est là, déjà, gorgé de promesses.

Jean-Louis Gauthier

Jean-Louis Gauthier, rédacteur en chef
gauthierjl@transcontinental.ca





Cils naturels ou cils virtuels?

Des Cils Fabuleux!

DÉCOUVREZ LE
MASCARA NOIR FORTIFIANT ECRINAL

QUI FAVORISE LA REPOUSSE DES CILS

GARANTI SANS PARABEN

Le nouveau mascara noir fortifiant ECRINAL contient de l’ANP®, un actif naturel breveté qui fortifie les cils et favorise leur repousse. Sa brosse haute définition maquille superbement bien sans laisser de grumeaux. Une seule application donne un effet très naturel, deux à trois passages de brosse, un regard glamour sophistiqué. Riche en Omega 3, les cils s'améliorent avec chaque utilisation et paraissent plus longs et plus fournis.

Convient aux yeux sensibles et aux porteurs de lentilles.

Dans les Pharmacies et les Centres Santé/Beauté participants
1800-387-1990 / www.larima.ca

courrier



Bravo, *Hélène!*

Je viens de terminer la lecture de votre portrait de Marie Hélène Bellavance («Marie Hélène Bellavance. Les pieds dans les nuages!», juin 2010). J'ai beaucoup d'admiration pour vous, Hélène. Vous réalisez vos rêves sans vous occuper du regard des autres. Continuez à suivre vos élans. Vous êtes magnifique!

Jocelyne Couillard, Stoneham

Un régal!

J'ai beaucoup apprécié l'article sur Isabelle Montour («Isabelle Montour, la précieuse interprète», juillet-août 2010). J'aime l'histoire et me régale de ces personnages que vous nous faites connaître. La vie de cette femme ferait sûrement un bon scénario de film.

Louise Day, Montréal

Une gentillesse exemplaire

Je viens de renouveler mon abonnement à *Madame*. La personne à qui j'ai parlé au téléphone était d'une gentillesse exemplaire. Je tenais à le souligner car cela est de plus en plus rare de nos jours. Mille bravos aussi pour votre magazine. Le billet du rédacteur en chef fait partie de mes lectures préférées. Un souhait : qu'il prenne sa retraite le plus tard possible.

Micheline Jung, Blainville

Merveilleux moments

J'aime beaucoup votre revue, vos articles santé, vos reportages, vos recettes et, surtout, ces portraits de femmes exceptionnelles comme celui d'Yvette Rousseau («Yvette Rousseau, femme d'opinion, femme d'action», juin 2010). Quel bel exemple! Il faut croire en son étoile. Merci pour tous ces merveilleux moments que vous me faites passer. J'ai déjà hâte au prochain numéro.

Diane Lefebvre, Québec

Écrivez-nous... et gagnez!

Faites-nous part de vos commentaires. Nous tirons au sort une lettre parmi celles que nous avons reçues. Vous comprendrez cependant que, faute d'espace, nous ne pouvons publier toutes vos lettres. Notre gagnante pour le présent numéro est **Diane Lefebvre** de Québec. Elle recevra un cadeau offert par **ROC**. N'oubliez pas d'indiquer vos nom, adresse et numéro de téléphone. Adressez vos commentaires à:

Courrier Madame,
2001, rue University,
bureau 900,
Montréal (Québec),
H3A 2A6.
Télécopieur: 514 499-3078.



RoC®
PROMESSES TENUES®

NOUVEAU

RAJEUNISSEZ VOTRE REGARD EN 3 HEURES*.

L'avenir de la technologie anti-âge est enfin arrivé.

RoC® SUBLIME ENERGY



Le nouveau système RoC® SUBLIME ENERGY^MC exploite le pouvoir de la bioélectricité** pour donner des résultats anti-âge sans précédent. En trois heures seulement, il atténue l'apparence des ridules. Une utilisation régulière de ce système révolutionnaire en deux étapes permettra de transformer visiblement le contour des yeux. Nous sommes si convaincus de ces résultats que nous les garantissons à 100 %†.

Consultez votre conseillère-beauté pour en savoir plus sur le nouveau système RoC® SUBLIME ENERGY^MC.

*Procure les mêmes résultats anti-âge en 3 heures que nos crèmes classiques pour les yeux procurent en 4 semaines, preuves cliniques à l'appui. **Dans l'épiderme. †Pour notre garantie de remboursement, veuillez composer le 1-800-762-1964. Les CUP doivent être soumis dans les 60 jours suivant l'achat. ©Johnson & Johnson Inc. 2010

Par Betty Achard



Monique Miller, une femme qui ose

Après une carrière si bien remplie, une actrice serait en droit de se retirer loin des projecteurs. Mais pas quand elle s'appelle Monique Miller. La comédienne, continuant son grand voyage théâtral, est de la distribution d'*À présent*, de Catherine-Anne Toupin, un titre qui convient à merveille à celle sur qui le temps n'a que très peu de prise. Mise en scène par Frédéric Blanchette, la pièce ouvre la saison chez Duceppe, puis se promènera en région. Michel Dumont, maître à bord de la Compagnie, évoque «un monde étrange où le fantasme et la réalité s'entrechoquent en un suspense haletant». Deux couples s'y affrontent: Alice (C.-A. Toupin) et Benoît (David Savard), ensemble depuis sept ans; et des voisins plus âgés, Juliette (Monique Miller) et Gilles Gauche (François Tassé), flanqués de leur fils de 35 ans (Éric Bernier) qui voudrait bien prendre sa place dans la vie. Alors, est-ce que, une fois de plus, l'enfer, ça va être les autres? On le redoute.

Avec son aisance habituelle, Monique Miller – en Marilyn de 60 ans, cheveux y compris – s'aventure dans les «zones troubles des relations interpersonnelles». Dérangée et dérangeante à souhait, elle prouve de façon insidieuse que la cohabitation intergénérationnelle harmonieuse n'est pas pour… à présent. Un «programme court» (1 h 22 sans entracte) mais intense, fait de mystère, de sensualité et qui, selon Mme Miller, établit dans la vie des deux femmes «un grand rapport de maternité». On ne peut s'empêcher de penser à *Rosemary's Baby*. Toute une référence!

Ce qui épate quand on se penche sur la carrière de Monique Miller, c'est qu'il est

PHOTO: MARTIN LAPRISE, MISE EN BEAUTÉ: MÉLANIE SAVARD

difficile de découvrir quels rôles elle n'a pas interprétés! Elle qui déclare n'avoir jamais rêvé «d'être Antigone à 20 ans, pas plus que Phèdre à 40» est par contre passée de la Marie-Ange de *Tit-Coq* à la Ciboulette de *Zone*, à la reine Gertrude de *Hamlet* ou à l'Oreste (oui, oui!) d'Andromaque. Sans oublier les émouvants Tchekhov, les grands Claudel et les poignants Garcia Lorca… Et du Musset et du Marivaux, et du Pirandello et du Giraudoux; mais aussi du Louis Saïa, du Michel Tremblay, du Victor-Lévy Beaulieu… À titre d'exemple, sous la seule houlette de Serge Denoncourt, l'actrice a joué dans 11 spectacles en 12 ans!

Lorsque Monique Miller propose qu'on la suive à travers les 18 derniers mois, de Montréal à Bruxelles pour *Terrorisme*, une pièce russe en coproduction, avec en parallèle le tournage de *Ni plus ni moi* (pour lequel elle est en nomination aux Gémeaux), plus un petit rôle de composition dans *Les Boys* et un épisode de *Tout sur moi* (présenté le 22 septembre), plus un moyen métrage, *Après la peine*, réalisé par Anh Minh Truong, il y a de quoi être essoufflé. Mais ce n'est pas tout: arrive l'inattendu *Absence*, du chorégraphe Sylvain Émard. Mais oui, il s'agit bien de danse contemporaine, sous la direction de l'un de ses plus grands maîtres. Le spectacle, déjà présenté, sera repris en novembre pour des producteurs internationaux. Alors, comme le mentionnait la critique d'art torontoise Paula Citron à propos de Monique Miller: «Est-elle la perle dans l'huître qu'il reste à découvrir?» Effectivement, et il serait grand temps!

Le tout a commencé à la radio, alors que la petite Monique avait 11 ans, et s'est poursuivi à la télévision quand elle en a eu 16. Elle voulait faire «ça», comme Ginette Letondal. Au départ, rien ne semblait la prédestiner à une carrière d'actrice. Un papa électricien, une maman employée chez Bell – qui interrompra son travail pour élever ses cinq enfants et le reprendra à 50 ans. Mais les parents ne découragent pas leur fille qui décide toute jeune de travailler pour payer ses cours. La si compétente et généreuse Mme Audet accueille ce petit bout de femme bien décidée. S'ensuivront quelques mois à l'École de théâtre du Nouveau-Monde. Le talent fera le reste. Un premier Pouchkine pour la radio et puis l'événement *Tit-Coq*. Monique a 17 ans. On est fier, dans Rosemont: le papa filme les gros plans directement sur l'écran de sa télévision et enregistre le son quand sa fille est en vedette dans un téléthéâtre. Autres temps, autres technologies!

Saviez-vous que Monique Miller avait déjà joué en joual, avant même la sortie des *Belles-Sœurs*? C'était dans un *Pygmalion* adapté par Éloi de Grandmont et monté par Jean-Louis Roux. Pour le moins étonnant! Autre phénomène étonnant: la «mémoire» de l'Union des artistes, c'est elle. «Je me souviens même de la date de naissance des enfants d'Andrée Lachapelle», lâche-t-elle en riant. Elle parle avec chaleur d'amies comédiennes, dont celle qui fut sa mère dans *Bilan*, son aînée dans *Les Trois Sœurs* et sa belle-mère dans *7e Nord*: Janine Sutto. Elles ont beaucoup voyagé ensemble et, entre autres, visité le Maroc il y a peu et dormi sous la tente dans le désert. L'actrice voyage aussi à l'occasion avec son fils, Patrice Gascon. «On se chicane comme un vieux couple»…

Monique Miller est un personnage fascinant, pour qui le métier va bien au-delà de la simple interprétation, idée qu'elle exprime en termes non équivoques: «Toute création nous nourrit; et chaque fois c'est une naissance, quel que soit l'âge.»

À présent, de Catherine-Anne Toupin, mise en scène de Frédéric Blanchette, Théâtre Jean-Duceppe, Montréal, du 8 septembre au 16 octobre; puis en tournée dans 16 villes du Québec, de Dolbeau, le 28 octobre, à Terrebonne, le 12 décembre.

Lecture

Par Betty Achard

La comédie humaine



Elle était bien attirante, la terrasse du Petit Bedon Gourmand. À voir, comme ça, on aurait juré qu'il ne pouvait s'y passer que des événements heureux. Et pourtant, les nombreux personnages auxquels Marcelyne Claudais donne vie vont être entraînés dans quantité de situations inattendues, tendres parfois, cruelles souvent, à l'image de l'existence. «La vague se forme, se gonfle, se redresse, puis s'écrase avec fracas sur le cœur, lacérant l'âme de déchirures que la mer cicatrise sans jamais les guérir.» L'auteure du populaire *Un jour la jument va parler* nous revient avec toujours autant de verve et l'art de construire habilement une intrigue foisonnante.

Marcelyne Claudais, *Belle journée pour tomber en amour*, Éditions Québec Amérique, 567 p., 29,95 $.

Les drames de l'amour et du hasard



Depuis un demi-siècle, les journaux à potins ont consacré des rames de papier au «couple fétiche de la pop musique française des années 1960-1970». L'écrivaine Marie Desjardins, qui collabore régulièrement à notre magazine, a voulu se mettre dans la tête et dans le cœur de ces illustres personnages. Ce qui s'y passe est souvent dérangeant. «Les histoires d'amour ressemblent toujours un peu à des courses contre la montre», et la leur ne fait pas exception, marquée par les silences, les attentes, les accidents, les ruptures. Johnny Hallyday, l'idole du rock français, ne ressort pas grandi de cette «fiction»; et Sylvie Vartan, «la petite Bulgare», a mis bien du temps à renoncer à être «la femme d'un être solitaire, exigeant et sauvage qui lui a coûté ses rêves, ses espoirs et son visage». Pour les inconditionnels.

Marie Desjardins, *Sylvie Johnny. Love story*, Transit Éditeur, 165 p., 16,95 $.

Ecce Homo



Ce pourrait être du cynisme, il s'agit plutôt de fol amour ou, peut-être mieux, d'un amour fou. «Finalement, tu avais raison, je suis très comestible!» On ose à peine y croire, mais ce roman petit format gros caractères nous transporte en un lieu où plus aucun tabou n'existe. Michèle Reiser, Prix de la Révélation 2010, compagne du célèbre caricaturiste, nous raconte une étrange histoire sacrificielle qu'annoncent déjà son regard et son sourire énigmatiques.

Michèle Reiser, *Jusqu'au bout du festin*, Éditions Albin Michel, 140 p., 26,95 $.

DONNEZ DE L'ESPACE AU BONHEUR



La Grand Caravan s'ajuste à tout ce que vous en faites. Transformez l'espace pour sept avec les sièges escamotables Stow'n GoMC. Divertissez vos passagers au moyen des deux écrans DVD offerts, alors que vous restez concentré sur ce qui est devant vous grâce au système de navigation, au disque dur de 30 Go, au système de téléphonie mains libres UConnect et à une économie de carburant exceptionnelle. La Grand Caravan, la remplir est un plaisir. Visitez www.dodge.ca.

★★★★★ COTE DE SÉCURITÉ 5 ÉTOILES*



DODGE
GRAND CARAVAN

LA MINI-FOURGONNETTE LA PLUS VENDUE
AU CANADA DEPUIS PLUS DE 25 ANS

AVEC VOUS QUAND ÇA COMPTE

Certaines des caractéristiques décrites sont optionnelles. * Les cotes par étoile font partie du Programme d'évaluation des nouveaux véhicules de l'organisme National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) du gouvernement américain (www.safecar.gov). Tests effectués par la NHTSA sur la Dodge Grand Caravan 2010. Consultez un concessionnaire ou le site Web pour plus de détails.

Par Paul Toutant



PHOTO : MARIANNE LAROCHEL

Josée Legault, femme de lumière

Chroniqueuse politique au journal *The Gazette*, à l'hebdomadaire *Voir* et sur son blogue personnel, Josée Legault analyse régulièrement l'évolution de la société québécoise et prend un malin plaisir à souligner nos contradictions. Elle est une des rares femmes politologues du Québec à jouir d'une si grande crédibilité. Bête noire des croûtons de la politique, elle incarne la résistance d'un Québec français, serein et ouvert aux allophones de bonne volonté.

Chez les Italiens

Les allophones, elle connaît! Josée Legault a grandi au milieu des années 60 dans le quartier Saint-Michel de Montréal, à l'époque où s'y entassaient la plupart des immigrants italiens. Très vite, elle réalise que ces Italiens ont un sens profond du sacrifice: ils vivent à plusieurs dans de petites maisons dans l'espoir de devenir un jour propriétaires. Cela explique que les résidences du quartier finissent par leur appartenir, et que les Canadiens français soient restés locataires. Josée réalise aussi que ses petits amis italiens parlent tous anglais. Les immigrants veulent donner à leurs enfants les meilleures chances de réussite; alors, se disent-ils, pourquoi les forcer à parler français, langue bafouée partout et qui les empêchera d'accéder aux plus hautes fonctions? La jeune Josée Legault devient donc naturellement bilingue en jouant avec eux. «Mon premier amour d'adolescente était un bel Italien, se souvient-elle aujourd'hui, mais ses parents ont changé de quartier pour nous séparer. Je n'étais pas de sa race.»

«La police était carrément raciste à cette époque», affirme Josée sans ambages. L'euphémisme profilage racial n'existe pas encore.

Très vite, Josée prend conscience du gouffre entre les Montréalais francophones et les autres. «Je passais devant l'école publique anglaise et je voyais qu'elle avait de meilleurs équipements que la mienne, pour la bibliothèque et les sports. Je ne trouvais pas cela normal.»

Josée a une dizaine d'années quand les Haïtiens arrivent en masse dans le quartier. Italiens et Canadiens français se sentent envahis, les tensions se font vives: «Il y avait une Haïtienne dans ma classe, raconte-t-elle, et personne ne voulait l'aider dans ses devoirs. Je l'ai donc invitée à la maison, au grand désespoir de mon père. Quand mon amie sonnait en avant, papa s'éclipsait par-derrière. Il a toujours refusé de la rencontrer. Maman, par contre, était très gentille avec elle et disait qu'il faut se montrer accueillant envers les étrangers. Ce sont ses principes que j'ai retenus.»

Bonjour la police

Le père de Josée Legault est alors membre de l'escouade anti-émeute de la police de Montréal. Il est aux premières loges des grandes manifestations pour un Québec français qui secouent son quartier et, bientôt, tout le Québec. Il ramène à la maison les préjugés tenaces de son milieu de travail: «La police était carrément raciste à cette époque», affirme Josée sans ambages. L'euphémisme *profilage racial* n'existe pas encore. Fédéraliste convaincu, Gaston Legault vit intensément la visite du général de Gaulle, les émeutes de Saint-Léonard et la Crise d'Octobre: «En 1970, papa est venu dans ma chambre pour me dire de me débarrasser d'un livre que j'avais acheté avec mon argent de poche, *Le Capital* de Karl Marx. Je savais que c'était un livre important à lire plus tard. J'ai caché le livre et découvert avec stupeur que des écrits peuvent faire trembler des gouvernements. Je n'avais que 10 ans mais, quand je croisais des soldats canadiens près de mon école, je les insultais vertement, car ils étaient là pour arrêter des gens dont les opinions dérangeaient l'ordre établi», ajoute-t-elle en riant. ➔

Mis à part des désaccords musclés avec son père, Josée vit une adolescence sans histoire: «J'étais plate à mort! Je ne prenais ni drogue ni alcool, je n'allais pas dans les manifestations car j'ai horreur des foules, et j'étudiais tout le temps.» Elle meuble ses loisirs en montant des *scrap books* sur la famille royale anglaise, les Beatles et le groupe humoristique Monty Python. «Je suis une britannophile finie», avoue-t-elle avec un large sourire. Elle collectionne aussi tout ce qui se publie sur le débat linguistique au Québec, un violon d'Ingres qui va marquer son destin.

Les minorités récalcitrantes

Josée Legault étudie l'histoire et deviendra professeure de sciences politiques à l'Université du Québec à Montréal. Elle se passionne pour les républiques soviétiques et leurs minorités: à sa grande surprise, elle découvre un lien inédit entre le comportement de la minorité russe de ces pays et celui de la minorité anglophone du Québec: «Les humains en situation de minorité, les Russes d'Ukraine par exemple, n'acceptent pas leur condition de minoritaires car ils sont majoritaires dans le pays d'à côté, la Russie; ils travaillent à reconquérir leurs droits collectifs. Ils vont combattre éternellement pour récupérer le terrain qu'ils ont perdu. Les anglophones du Québec font la même chose.»

«J'ai voté au référendum de 1980, se souvient-elle, et la défaite fut un véritable crève-cœur.

Publiée chez Boréal sous le titre *L'invention d'une minorité*, la démonstration de Josée Legault scandalise les fédéralistes. «Les anglophones se drapent dans la charte des droits pour réclamer ce qu'ils appellent leurs droits individuels, dit-elle, mais dans le fond ils ne veulent que récupérer les privilèges que la loi 101 leur a fait perdre.» Les médias fédéralistes crient au scandale, Josée Legault est taxée d'anglophobie et de xénophobie. L'attention des médias se tourne vers celle qui ose dire la vérité, et la politologue démarre un peu malgré elle une carrière d'analyste-choc à la radio et à la télévision.

En 1995, deux semaines après le décès de sa mère dû au cancer du poumon – elle était une grande fumeuse –, Josée Legault fait ses débuts de chroniqueuse au quotidien *Le Devoir*, alors sous la direction de Lise Bissonnette: «J'étais impressionnée, confie-t-elle, et je soignais mon écriture pour plaire à ma patronne, que j'admirais. Je me trouvais privilégiée d'écrire pour un lectorat aussi éveillé.» Elle y développe son sens de l'analyse, avec des mots justes, sans utiliser le jargon habituellement associé aux spécialistes. Elle met de côté ses convictions souverainistes par respect pour ses lecteurs, mais elle restera marquée par son premier échec: «J'ai voté au référendum de 1980, se souvient-elle, et la défaite fut un véritable crève-cœur. Avec une amie, je suis entrée dans une brasserie et j'ai pris la première brosse de ma vie!»

Le cancer du sein

En 1996, le destin frappe Josée Legault de plein fouet: on lui diagnostique un cancer du sein. Elle a 35 ans et décide de se battre: «Je connaissais bien cette maladie qui avait emporté mon père et ma mère, confie-t-elle, ainsi que les différents traitements. Mon cancer était très agressif, mais j'avais beaucoup d'énergie et plusieurs très bons amis. L'un d'entre eux, un journaliste, m'a suggéré de téléphoner au premier ministre Robert Bourassa qui combattait alors lui-même un cancer virulent. J'ai osé, et il m'a tout de suite donné rendez-vous dans un bistro d'Outremont. Je tombais des nues! M. Bourassa m'a donné quelques conseils qui m'ont beaucoup aidée à traverser cette épreuve.»

Robert Bourassa lui suggère de continuer à travailler car, lui a-t-il dit, «vous êtes une →

PASSEZ DU VA-VITE...



Vous savez comment vous vous sentez lorsque vous avez la diarrhée. Votre système digestif est en mode accéléré et tout en vous se déplace à 100 milles à l'heure. Vous ne pensez qu'à ça. Vous ne voulez plus sortir de peur que ça vous prenne, car vous savez que vous ne trouverez jamais une salle de bain à proximité.

Alors vous restez à la maison. Vous aimeriez recevoir des amis, mais vous craignez de devoir vous éclipser à tout bout de champ. Vous voulez tout de même un soulagement, mais vous croyez qu'IMODIUM® agit en causant la constipation*. Ceci n'est pas souvent le cas. IMODIUM® ralentit votre système digestif inférieur en lui permettant de retrouver un rythme plus normal, ce qui vous permet de reprendre vos activités.

...À UN RYTHME PLUS NORMAL



Visitez le www.imodium.ca et inscrivez-vous au site Internet À VOTRE SANTÉ afin de recevoir le bulletin IMODIUM® LIBÈRE.

Pour être certain que ce produit vous convient, toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

*Lors des essais cliniques, la constipation est survenue chez moins de 3 % des patients souffrant de diarrhée aiguë.
À VOTRE SANTÉ est une ressource en ligne sur la santé offrant des conseils d'experts, des outils et des offres d'essai pour toute la famille.
© Johnson & Johnson Inc. 2010

créature politique comme moi et votre travail vous rend heureuse». Il lui recommande aussi de fonctionner normalement. Elle précise donc: «Tous les matins, je m'habillais et je me maquillais, même quand j'avais la nausée. Je n'ai jamais passé une journée en pyjama. Quand j'écrivais ma chronique, ma douleur disparaissait, j'étais dans ma bulle. Mais dès que je la terminais, les douleurs revenaient.»

Le premier ministre lui propose aussi de prendre beaucoup de plaisir durant les semaines des traitements: «Amuse-toi à la moindre occasion, fais quelque chose de plaisant, même si tu dois arrêter après une heure.» Cette suggestion incitera Josée à accepter, quelques mois plus tard, une invitation du duo comique anglophone Bowser and Blue, dans le cadre de *Just For Laughs*: elle imitera alors, devant une foule médusée, Sa Majesté la reine Élisabeth II. Entourée des soldats du Blackwatch Regiment, elle demande aux Québécois de la garder comme reine s'ils proclament un jour leur indépendance, ajoutant qu'elle n'a pas peur de la séparation vu que son fils et sa soeur vivent séparés depuis longtemps... «Je n'aurais jamais osé faire ça sans les conseils de M. Bourassa», pouffe-t-elle.

Une autre recommandation précieuse du premier ministre: développer son réseau d'amis et accepter leur aide. Et au diable l'orgueil!

En plus des traitements, Josée Legault doit subir une importante opération au sein: «J'appelle ça ma blessure de guerre», me dit-elle fièrement. Le cancer de Josée est aujourd'hui en rémission, mais cet épisode a changé sa vie. Elle a fait par la suite du bénévolat à l'hôpital Royal Victoria, d'abord en oncologie, puis à l'unité des soins palliatifs: «Il faut voir ces personnes comme des êtres humains et non comme des mourants, précise-t-elle. On peut leur apporter du respect, de l'écoute. À cette époque, les bénévoles pouvaient faire la toilette des patients. La courtoisie, la chaleur humaine deviennent alors très



PHOTO: OLIVIER HANIGAN

importantes. Il arrive trop souvent que des gens meurent seuls sur une civière installée dans un corridor, entourés d'un personnel formé pour soigner et non pour aider à mourir. Mourir dans la dignité est devenu un privilège au Québec, malheureusement.»

Se brûler les ailes

Comme un papillon attiré par la lumière d'une bougie, Josée Legault a voulu connaître la chose politique de l'intérieur. Elle quitte ses fonctions au *Devoir* et devient en 2001 conseillère du premier ministre péquiste Bernard Landry. Elle déchante vite: «Je ne suis pas heureuse dans cet univers-là, affirme-t-elle. Plus on s'approche du pouvoir, donc du premier ministre, plus on suscite les jalousies et plus les ego se font la guerre. Le film *À hauteur d'homme* est très révélateur à ce sujet. Je déteste les magouilles de coulisses. Je suis une créature de lumière, pas une créature d'ombre. J'aime apporter un éclairage neuf sur les situations, rendre la politique plus limpide pour les gens. C'est ça, finalement, mon vrai métier, pas me battre pour une option partisane.» Josée Legault reprend donc sa plume d'analyste, échaudée par son passage dans les arcanes du pouvoir. ➔

MD/MC Marques de commerce. MD Mars Canada Inc., 2010.

Êtes-vous bien

assis?

Voici du nouveau : de récentes avancées en matière de nourriture pour chiens vont révolutionner votre façon de nourrir votre fidèle compagnon. Les nouveaux produits de Natural Defense[MC] sont inspirés de dame nature.

Composée d'ingrédients naturels dont les propriétés ont été prouvées scientifiquement, notre nourriture pour chiens protège de façon proactive la santé de votre animal. Avec des extraits naturels de marguerite dorée, de myrte, de moule verte et de chicorée, en plus des nutriments plus traditionnels que sont les vitamines, les minéraux et les oligoéléments, c'est une formule conçue pour optimiser l'alimentation et la santé de votre chien. Et s'il s'alimente bien aujourd'hui, il sera plein d'entrain demain.

Une nourriture pour chiens qui vous en donne plus.



naturaldefense.ca







Elle se montre très critique envers le régime de Lucien Bouchard, se faisant des ennemis chez ses anciens alliés. Enhardie par son expérience de la scène, elle accepte de danser lascivement avec Marc Labrèche à l'émission *La fin du monde est à sept heures*: sous une boule en miroirs, l'animateur lui demande d'expliquer ce que veulent dire les «conditions gagnantes» de Lucien Bouchard. Réponse: «Ça veut dire qu'il ne se passera rien!» On imagine la réaction à Québec! Josée Legault adore l'humour satirique et trouve nos humoristes bien frileux: «Aucune télé francophone n'oserait présenter l'équivalent du *Daily Show* que Jon Stewart anime au Comedy Channel, affirme-t-elle. Les politiciens d'ici n'en sortiraient pas vivants!» Heureusement, depuis qu'elle est abonnée sur Internet au réseau Twitter, elle peut assouvir sa passion. Les humoristes américains et canadiens anglais y foisonnent, avec une férocité jamais vue ici.

Eh oui, Mme Legault s'est convertie à ce nouvel outil de communication qu'est le blogue: «J'ai résisté longtemps, avoue-t-elle en riant, mais j'ai succombé aux pressions de *Voir*. Je me sers de Twitter et du blogue comme d'outils pédagogiques pour toucher une nouvelle génération de lecteurs. Cela me permet de donner plein de références, ce que je ne peux faire dans mes chroniques écrites.»

Toucher le plus de gens possible, leur expliquer le Québec français et la nécessité de poursuivre la lutte, voilà l'objectif actuel de Josée Legault. Elle combat aussi chaque jour l'égoïsme grandissant des grands acteurs économiques: «Notre monde devient de plus en plus sans-cœur, se désole-t-elle. La classe moyenne rétrécit et les riches s'enrichissent de façon indécente. Il faut continuer de croire à la politique pour changer les choses, aller voter, élire des députés qui nous ressemblent. La survie du Québec est à ce prix!»



FAITES-LE DE PLUS EN PLUS !



La collecte des matières recyclables, ça marche plus que jamais !



Les marchés ont beau monter ou descendre, les matières récupérées sont quand même recyclées. N'ayez donc aucune hésitation à continuer de mettre vos contenants, emballages, imprimés et médias écrits à la récupération.

Vos efforts, combinés à ceux de votre municipalité et de ses partenaires produisent des résultats concrets pour l'environnement !

VOTRE VOIX ÉCOLO.com



eeq · RECYC-QUÉBEC Québec

Par Jacqueline Simoneau

Coment faire face au cancer?



Après l'annonce d'un cancer, certaines personnes s'effondrent et broient du noir. D'autres adoptent un optimisme sans faille face à la guérison. D'autres encore prônent un optimisme circonspect. Qui traversera le mieux cette zone de turbulence? Pour le savoir, il faut lire ce qui suit.

Vivre avec un cancer, c'est se retrouver au cœur d'une tempête où il faut affronter une succession de situations angoissantes, en commençant par le diagnostic lui-même et en passant par la détresse psychologique, les traitements, les changements physiques, l'impact sur les relations de couple, familiales et sociales, les pertes financières et la peur de la mort.

Évidemment, tout le monde ne réagit pas de la même façon à la maladie. Mais, selon Josée Savard, psychologue, professeure et chercheure en psycho-oncologie à l'Université Laval, un fait demeure: la manière dont les personnes perçoivent ces situations et leur attitude face à celles-ci influencent la façon dont elles aborderont la maladie, s'y adapteront et la traverseront. C'est à ce niveau qu'on a le pouvoir de changer les choses.

ILLUSTRATION: ISTOCK

La pensée négative

Face au cancer, certaines personnes vont imaginer le pire, même quand on leur dit que les chances de guérison sont bonnes. Elles se répètent inlassablement: «C'est ma faute si j'ai le cancer.» «Je ne réussirai jamais à passer à travers.» «Je vais mourir!» Ce qui finira par empoisonner leur existence et les rendre dépressives. «Les pensées négatives font voir les choses plus sombres qu'elles ne le sont en réalité, affirme Josée Savard. Les gens qui pensent constamment à leur maladie et en amplifient les conséquences développent une anxiété, une tristesse et un sentiment d'impuissance tel qu'ils s'empêchent de profiter de la vie et de livrer bataille. Ce mode de pensée agit également sur certains symptômes, comme la fatigue et la douleur, qui seront ressenties plus intensément. Or, il est toujours plus facile de maîtriser des émotions difficiles lorsque la douleur est prise en charge. Conclusion: chez les personnes abonnées aux pensées négatives, la maladie sera nettement plus difficile à traverser.»

Autre conséquence néfaste: les individus négatifs éloignent inconsciemment leur entourage. «Les proches sont généralement disposés à accompagner et à soutenir la personne malade, mais un pessimisme trop lourd risque de les faire fuir, note la psychologue Josée Jacques. Les pensées négatives prenant toute la place, ils auront aussi moins tendance à chercher des ressources ou à faire une démarche personnelle pour s'aider dans la maladie. Ils s'isoleront.»

Chercher désespérément une cause à l'origine de son cancer n'est pas non plus la meilleure option. En effet, selon la Société canadienne du cancer, cela ne fait qu'accroître le sentiment de culpabilité et entretenir les pensées négatives. «De nombreuses personnes se sentent fautives d'avoir développé un cancer, déclare Violaine Dasseville, psychologue et art-thérapeute. Elles s'en veulent de ne pas s'être mieux alimentées, d'avoir trop travaillé, d'être trop stressées, d'avoir entretenu des conflits, etc. Pourtant, des gens ayant vécu à cent milles à l'heure ne développeront jamais de cancer, alors que d'autres ayant pris soin de leur santé en seront atteints. Tout comme des gens détestables vivront jusqu'à 90 ans, tandis que des gens charmants décéderont d'un cancer fulgurant. En réalité, malgré les nombreux ouvrages sur «les émotions qui rendent malades», aucune étude scientifique ne prouve un tel lien. Le cancer est une maladie multifactorielle. Par conséquent, un seul facteur ne peut être responsable de son apparition.» Donc, chercher le pourquoi ne changera rien à l'évolution du cancer. Tout au plus, cela fera gaspiller une énergie précieuse qui pourrait être utilisée à mieux affronter la maladie.

La pensée positive

«Ce cancer ne m'aura pas. Si je reste positive, je vais le combattre!» Qui n'a jamais dit ou entendu ce discours? Malheureusement, il ne suffit pas d'y croire pour modifier le cours des choses.

«La croyance populaire, alimentée par les multiples ouvrages traitant de guérisons miracles par le biais de la pensée positive, entretient l'idée insidieuse que le pouvoir de la pensée, de même que l'état psychologique, peuvent guérir le cancer, indique Josée Savard. L'idée est évidemment séduisante puisqu'elle donne un sentiment de maîtrise sur la maladie. Mais les choses sont loin d'être aussi simples. Croire qu'on peut guérir de maladies graves par la force du psychisme relève de la pensée magique. Plusieurs études scientifiques ont d'ailleurs été menées afin d'évaluer si une attitude combative ou positive, ainsi que certains facteurs psychologiques, tels le stress ou la dépression, agissent sur l'évolution de la maladie →

et sur les chances de survie, mais aucune n'a pu démontrer cette théorie. Et, bien que plusieurs personnes atteintes de cancer défient les pronostics de leur médecin en survivant plus longtemps que prédit, le pouvoir de la pensée ou l'attitude de la personne n'y sont pour rien. Cette approche est inefficace, voire nuisible. Les gens ont en effet tendance à se sentir coupables et anxieux dès qu'ils ressentent la moindre émotion négative. Ils disent: «Pour guérir, je dois être toujours positif, mais je n'y arrive pas.» Ils s'en veulent d'avoir échoué à maintenir l'attitude mentale qui aurait pu les guérir et se sentent responsables de leur condition. C'est dévastateur, car il est impossible d'être perpétuellement positif – malade ou pas – et de faire fi de toutes les pensées négatives.

Un positivisme démesuré peut aussi traduire une forme de déni. «La personne refuse de voir la réalité, explique Josée Jacques. Parfois, le déni est tellement fort que même quand il ne lui reste que quelques jours à vivre, elle va continuer à proclamer qu'elle va s'en sortir! Cette façon d'agir a toutefois l'effet de bloquer tout dialogue par rapport à ce qui s'en vient, ou ce qu'elle vit, et de créer une souffrance chez les proches qui ne peuvent faire leurs adieux.»

Bref, le véritable optimisme ne consiste pas à être perpétuellement positif quoi qu'il arrive, ni à nier les sentiments légitimes de tristesse et de deuil.

La pensée réaliste

Josée Savard est l'auteure de *Faire face au cancer – avec la pensée réaliste* (Flammarion Québec). Elle propose une analyse des aspects psychologiques liés au diagnostic et au traitement du cancer, ainsi que des stratégies concrètes et des conseils pratiques basés sur les préceptes de la thérapie cognitive-comportementale pour aider à diminuer la détresse psychologique et à améliorer la qualité de vie. Plus encore, elle nous fait découvrir le concept de la pensée réaliste.

«La pensée réaliste favorise l'adaptation de la personne à la maladie en l'amenant à percevoir sa situation telle qu'elle est, sans en grossir les aspects négatifs et sans être exagérément optimiste, explique-t-elle. Il s'agit donc de voir tous les scénarios possibles face à ce qui nous arrive, avec les risques réels, mais aussi les possibilités d'issues heureuses. Naturellement, la pensée réaliste ne peut pas guérir les personnes atteintes de maladie, pas plus que la pensée positive, mais elle peut aider à traverser plus sereinement l'épreuve du cancer et à avoir une meilleure qualité de vie.»

Car accepter la maladie, ce n'est pas renoncer à la vie. Selon la Société canadienne du cancer, cela permet au contraire de prendre les rênes de son existence et de se concentrer sur ce qui a le plus d'importance à nos yeux. «Les gens optimistes, mais réalistes, s'adaptent mieux à leur maladie et éprouvent généralement moins de difficultés psychologiques, soutient Violaine Dasseville. Ils prennent le temps de vivre leurs émotions (culpabilité, tristesse, colère, etc.), tout en étant capables d'aller vers des gens qui les aideront à cheminer tout au long de la maladie et même d'en faire abstraction à certains moments.»

«Il faut miser sur l'essentiel, ajoute Josée Jacques. Il faut apprendre à dire: «Je ne suis pas un cancer, mais une personne avec une maladie.» Cette dissociation est importante parce que, oui il y a le cancer, mais il y a aussi une personne avec toutes ses qualités et ses forces. Le cancer ne doit pas venir en premier plan et jeter une ombre sur tout ce qui constitue notre vie.»

Cette épreuve peut aussi être l'occasion de faire un bilan de notre existence. «Le cancer n'est pas là pour nous donner une leçon de vie, rappelle Violaine Dasseville. Mais en même temps, on peut utiliser cette expérience pour regarder tous les aspects de sa vie et la réorienter vers quelque chose de plus proche de soi, de plus nourrissant, de plus épanouissant. Vers quelque chose qui a du sens pour nous.» ➔


Winter
LUXURY™
EDITION
© 2010 Reckitt Benckiser Inc.
AIR WICK
Scent Ribbons
Winter
LUXURY
Enveloppez votre intérieur d'un Winter Luxury.™MC
Faites-vous plaisir avec les nouvelles chandelles Air Wick® Scent Ribbons.™MC
Elles sont traversées par des rubans d'huiles essentielles qui envelopperont
votre intérieur d'une ambiance luxueuse.
AIR WICK

DEUX SURVIVANTES DU CANCER DU SEIN TÉMOIGNENT



PHOTO: MARTIN LAPRISE

Caroline Perron, 38 ans

«C'est en faisant l'auto-examen de mes seins que j'ai palpé une petite masse. Une biopsie a confirmé mes appréhensions. À 33 ans, on ne s'attend pas à recevoir un diagnostic de cancer. J'ai été opérée deux semaines plus tard. Il fallait faire vite, car plus on est jeune, plus le cancer du sein est agressif. La bonne nouvelle: le cancer n'avait pas atteint les ganglions. Mes chances de survie étaient bonnes. Cela ne m'a pas empêchée de passer par toute la gamme des émotions: peur, frustration, colère, etc. Mais, en même temps, j'ai décidé de me battre. Je me suis demandé: «Qu'est-ce que je fais pour passer à travers la maladie?» Je me suis beaucoup informée. J'ai aussi fait un bilan de ma vie et de mes habitudes. J'ai modifié mon alimentation et j'ai appris à dire non, à penser à moi et à écouter mon corps. Malgré cela, il y a eu récidive du cancer deux ans plus tard parce qu'il était de type hormonal. On m'a alors enlevé mon sein et mes ovaires. Aujourd'hui encore, je pense que les personnes positives ont plus de chances de passer à travers la maladie et de ne pas faire de dépression. Je mets donc en pratique ce concept dans ma vie de tous les jours. Je fais aussi du bénévolat pour la Fondation du cancer du sein et je donne des conférences sur la prévention et la détection précoce puisque c'est ce qui m'a sauvée.»

Diane Raymond, 42 ans



PHOTO: LOUISE BILODEAU

«Quand la tumeur a été découverte, elle faisait déjà plus de 9 cm. J'étais au stade 3 et le médecin me donnait moins d'un an à vivre. Je lui ai répondu: «Ce n'est pas vrai. Je serai encore là dans un an. Ce n'est pas la taille de ma tumeur qui va m'arrêter.» Cela fait cinq ans. Je pense que peu importe la taille de la tumeur, c'est vraiment la taille qu'on lui laisse prendre dans notre vie qui est déterminante. C'est important de voir les choses de façon positive, sans toutefois faire abstraction de ses émotions. J'ai fait miennes ces paroles de James Dean: «Puisque nous ne pouvons changer la direction du vent, il faut apprendre à orienter les voiles.» J'ai compris que je ne pouvais pas modifier le fait d'avoir le cancer. Par contre, je pouvais changer ma façon de voir les choses et ma combativité par rapport à ma maladie. Une tante qui a eu un diagnostic aussi pessimiste que le mien, et qui a vécu 30 ans, m'a servi d'inspiration. Mes jeunes enfants aussi. Évidemment, il y a des étapes dans le cancer qui ne sont vraiment pas faciles à vivre, comme la perte des cheveux. J'ai préféré en rire en disant : «À Pâques, je vais pouvoir me faire faire un coco à l'aquarelle!» L'humour m'a aidée à dédramatiser. J'ai aussi associé M. Net à mes traitements. Sur la bouteille, il est vert – jaune, mais il a l'air baveux. Alors, j'allais prendre mon M. Net pour nettoyer mon corps. C'est comme ça que je l'expliquais à mes enfants. Et pendant le traitement, je visualisais toutes les cellules cancéreuses qui étaient en train de crever. J'étais positive à ma façon. En près de cinq ans, j'ai subi sept chirurgies dont une double mastectomie et une hystérectomie ovarienne. Mais le cancer m'a tout de même apporté du positif en ce sens qu'avant j'existais, et maintenant je vis.»



«Insupportable»

est un mot pouvant être utilisé pour décrire la douleur reliée au zona.

Si vous avez déjà eu la varicelle, vous êtes à risque.

VOICI

ZOSTAVAX®

[vaccin à virus vivant atténué contre le zona (Oka/Merck)]

Le premier et le seul vaccin indiqué pour aider à prévenir le zona chez les personnes âgées de 60 ans et plus.

ZOSTAVAX® est indiqué pour prévenir le zona et pour l'immunisation contre le zona chez les personnes âgées de 60 ans et plus. ZOSTAVAX® ne confère pas une protection contre le zona et ses conséquences chez toutes les personnes. ZOSTAVAX® ne peut pas être utilisé pour traiter un zona existant ou la douleur reliée à un zona existant. Si vous présentez un zona bien que vous ayez été vacciné, consultez votre professionnel de la santé immédiatement.

Vous ne devez pas recevoir ZOSTAVAX® dans les cas suivants : vous êtes allergique à l'un ou l'autre des composants du vaccin, y compris la gélatine ou la néomycine; vous présentez un trouble sanguin ou tout type de cancer qui affaiblit le système immunitaire; votre médecin vous a dit que votre système immunitaire était affaibli à cause d'une maladie, d'un médicament ou d'un autre type de traitement; vous présentez une tuberculose évolutive non traitée; vous êtes enceinte.

Les femmes en âge de procréer doivent prendre les mesures nécessaires pour éviter de devenir enceintes dans les 3 mois suivant la vaccination. Comme pour tout autre vaccin, on peut observer certains effets secondaires avec ZOSTAVAX®. Les effets indésirables les plus souvent rapportés dans les études cliniques étaient les réactions au point d'injection, entre autres, une rougeur, une douleur, une enflure, des démangeaisons, une chaleur et une ecchymose. Des maux de tête ont aussi été signalés. D'autres effets secondaires ont été rapportés lors de l'utilisation générale de ZOSTAVAX®, y compris des réactions allergiques, qui peuvent être graves et se manifester, entre autres, par une difficulté à respirer ou à avaler, et de la fièvre. Si vous avez une réaction allergique, téléphonez à votre médecin immédiatement. Parlez à votre médecin ou votre pharmacien pour obtenir une liste plus complète des effets secondaires de ZOSTAVAX®.

Si vous êtes inquiet à l'idée de développer un zona, parlez à votre médecin ou à un professionnel de la santé au sujet du vaccin.

www.zostavax.ca

Numéro d'identification du médicament (DIN) : 02315939

®Marque déposée de Merck Sharp & Dohme Corp., filiale de **Merck & Co., Inc.**, utilisée sous licence.

MERCK

Merck Frosst Canada Ltée, Kirkland, Québec

CCPP

ZST-09-CDN-84130560-JA-F

Pour de bons os



Je fais de l'ostéoporose. On a diagnostiqué la maladie il y a 20 ans. Je prends des suppléments de calcium et de vitamine D, ainsi que des comprimés Centrum Sélect 50+ avec vitamine K. Mes os sont si fragiles. Que puis-je faire d'autre?

– Laurette, Sherbrooke



PHOTO: ISTOCK

Réponse d'Isabelle Huot,
docteure en nutrition, de la clinique de nutrition Kilo Solution

Les apports recommandés en calcium pour une personne de plus de 50 ans sont de 1 200 mg/jour, et, pour la vitamine D, de 600 UI. Les suppléments de calcium et de vitamine D que vous prenez, ainsi que le Centrum Sélect, vous permettent d'atteindre les doses recommandées. Continuez! Vous devez aussi consommer au moins 3 portions de produits laitiers par jour, sous forme de lait, de yogourt ou de fromage. Les amandes et les poissons comme le saumon, la truite ou le thon sont d'autres excellents choix pour renforcer vos os. La vitamine K joue également un rôle dans la santé osseuse, et les épinards ainsi que les autres légumes vert foncé sont de bonnes sources de cette vitamine. Je ne connais pas votre condition, mais la pratique régulière d'une activité physique de bonne intensité est aussi très bénéfique pour la santé des os. La marche serait une excellente activité à intégrer à votre quotidien. Je vous conseille de vous faire suivre régulièrement par un médecin qui pourra évaluer l'état de vos os et vous prescrire au besoin un médicament qui ralentit la perte osseuse.

Vos questions

Vous aimeriez obtenir réponse à une question concernant la santé, la forme, l'alimentation? Adressez votre demande à: Vos questions, *Madame*, 2001, rue University, bureau 900, Montréal (Québec) H3A 2A6. Courriel: madame@transcontinental.ca

PROGRAMME POUR NETTOYER LE FOIE

CERTIFIÉ 100% BIOLOGIQUE





- ✔ Élimine les toxines accumulées
- ✔ Nettoie et renforce le foie
- ✔ Augmente l'énergie et la vitalité
- ✔ Liquide efficace à action rapide
- ✔ Une dose quotidienne simple à prendre
- ✔ 100% PUR sans additifs, colorants ou agents de conservation

Autorisé par Santé Canada
NPN 02239745 & 02239663



Ajoutez HEPATOL pour un soulagement rapide des inconforts digestifs de tous les jours

- 5 plantes digestives puissantes
- Protège et renforce le foie

SYMPTÔMES D'UN FOIE INTOXIQUÉ

Si vous ressentez régulièrement les désagréments suivants, votre foie pourra bénéficier grandement du programme Flux O Bile.

- Lourdeurs digestives ☐
- Fatigue et manque d'énergie ☐
- Constipation ☐
- Écoulements nasals ☐
- Éruptions cutanées ☐
- Mauvaise Haleine ☐
- Nausées après les repas ☐
- Gaz et ballonnements ☐
- Surplus de poids ☐

Disponible chez: Walmart, Loblaw, Tau, Vogel, Panier Santé, Rachelle-Béry, Avril, Boîte à Grains, dans les magasins de produits naturels, en pharmacie et au www.multisupplements.com

Accès>pharma chez Walmart

Nutripur

1 877 688-7478
www.nutripur.com
Des produits en lesquels vous pouvez avoir confiance depuis plus de 20 ans

destin

Par Marie Desjardins



1er janvier 1920

Jean Cocteau l'avait nommée «l'impératrice de la beauté». On pourrait aussi dire qu'Helena Rubinstein créa tout simplement la femme moderne...

Helena Rubinstein, l'impératrice de la beauté

Il y a des destins exceptionnels. Celui d'Helena Rubinstein est immense. Il commence avec la date magique de sa naissance. Le jour même de Noël, la première fille des Rubinstein, prénommée Chaja, arrive comme un cadeau. Elle aura huit sœurs. À Cracovie, en cette toute fin du XIXe siècle, la vie est douce au sein de ce véritable gynécée. Même pauvres, les jeunes Polonaises évoluent dans un univers de beauté; chez ces petits commerçants, on voue un culte à l'instruction, à l'art, à la culture et aux objets anciens. Helena exerce son regard et son goût, peut-être même déjà ses ambitions. En

PHOTO: © EFE/CORBIS

1892, après quelques mois d'études de médecine en Suisse, elle part s'installer chez un oncle en Australie… Rien de moins. Elle a 20 ans. Elle dira qu'elle voulait oublier un homme, mais les véritables raisons de ce départ ressemblent davantage à la fuite d'une Juive vers des terres plus clémentes à l'égard de ce peuple, et aussi à l'obligation de gagner sa vie.



PHOTO: © HULTON-DEUTSCH COLLECTION/CORBIS

Madame dans tout son éclat

En vérité, Helena va au-devant de son avenir avec la détermination, la force, la clairvoyance et l'exigence qui, toujours, la caractériseront. À Corelaine, elle se retrouve avec son oncle, au milieu d'un troupeau de moutons, dans la chaleur et la poussière de ce continent britannique où l'on rencontre tout et son contraire. Une vie bien redoutable pour une jeune Européenne. Mais Helena n'a pas froid aux yeux, et elle voit déjà grand. Lorsqu'elle commence à travailler chez un pharmacien, c'est la révélation. Affectée à la chimie, à la médecine et à la préparation des potions, crèmes et onguents, elle découvre tout simplement sa voie. Avec l'aide d'amis chimistes, elle crée bientôt la crème pour le visage qui fera sa fortune. Des milliers de commandes affluent en quelques jours. La cosméticienne prépare elle-même les pots. En 1902, elle ouvre une maison de beauté à Melbourne, qu'elle nomme Valaze, comme la crème. Apothicaire, pionnière des soins esthétiques, Helena impose aux femmes un nouveau mode de vie – et d'être.

Helena Rubinstein n'est pas vraiment jolie. Mais elle est l'exemple même d'une certaine transcendance car, au fil des ans, on verra en elle l'une des plus belles femmes du monde. «Ce qui compte est l'éclat», aimait-elle à dire, éludant la question de la véritable harmonie des traits. Qui dit éclat dit peau. Après avoir confié ses premiers salons d'esthétique à ses sœurs, elle repart en Europe. Son intention? Étudier la biologie, la dermatologie, la nutrition. Son but? Que les femmes aient une peau de velours. Derrière cette croisade antirides, antimarques et autres traces du temps ou de la nature, n'est-ce pas sa propre beauté qu'Helena défend? Elle développe d'abord pour elle-même les astuces d'«éclat» qui feront d'elle une sorte de déesse. Toujours impeccablement coiffée, un chignon strict dégageant son visage, elle peaufine savamment ses traits. Fard, rouge à lèvres et, plus tard, le fameux mascara. Ses ongles longs et bombés sont élégamment vernis. Sur ses doigts effilés, elle porte des bagues somptueuses, pierres précieuses, montures sophistiquées. Sur ses poignets, de volumineux bracelets lourds de breloques. À son cou, des colliers de grosses perles, des croix stylisées serties de gemmes attachées à →

des rubans scintillants de satin et de velours. Un style. Riche. Capiteux. Imposant comme Helena dans ses longues robes épousant subtilement son corps tout en en masquant les rondeurs.

À Londres, où elle s'installe dès 1908, la gloire prend racine. Devenue l'épouse d'Edward Titus (un compatriote qu'elle a connu en Australie) puis la mère de deux garçons, Helena ouvre un autre salon Valaze, dans le quartier Mayfair, et séduit toute la haute société de la capitale anglaise. Son mari journaliste contribue pour beaucoup à la faire connaître en lui donnant le surnom de Madame, qu'elle ne quittera plus. Publiciste, il créera également de nombreuses réclames pour les produits HR, faisant de ces initiales de véritables armoiries. Riche et célèbre, Helena n'en demeure pas moins intègre et compétente, développant dans ses laboratoires les lignes de soins de beauté qui font encore aujourd'hui sa réputation d'excellence. On lui doit d'avoir établi les divers types de peaux – dès 1910! – et d'avoir inventé les toniques, pommades et crèmes pour les soigner. En 1912, Paris l'appelle. Elle laisse son institut londonien entre les mains d'une de ses sœurs, et ouvre une maison Valaze rue du Faubourg-Saint-Honoré. Helena s'occupe des visages, et bientôt des corps, popularisant, notamment avec l'aide de Colette, l'écrivaine, la «scandaleuse» massothérapie et l'électrolyse. Dans la Ville lumière, Madame glisse vers le glamour, concevant le premier mascara en tube et faisant du maquillage un must féminin. Partout où elle s'impose, les femmes la suivent comme autant de disciples.

Riche et célèbre, Helena n'en demeure pas moins intègre et compétente, développant dans ses laboratoires les lignes de soins de beauté qui font encore aujourd'hui sa réputation d'excellence.

Un empire s'établit. Sa fondatrice rayonne au sein des plus grands. On se bouscule pour rencontrer cette fascinante Polonaise aux allures de star fatale. Proust s'en inspire pour peaufiner la psychologie des personnages de femmes d'*À la recherche du temps perdu*. Dans les années 1980, Paul-Loup Sulitzer, auteur de best-sellers, aura en tête le parcours extraordinaire de cette battante au moment de rédiger sa saga romanesque, *Hannah et L'impératrice* (*Hannah* tome 2). Bonnard, Renoir, Dufy, Marie Laurencin la peignent. Bientôt les murs de l'appartement qu'Helena possède sur l'île Saint-Louis sont recouverts de ces représentations d'elle-même, auxquelles s'ajoutent des tableaux de Chagall, Rouault, Miró, ainsi que de ses amis Picasso et Dalí. Passionnée d'art, comme son père avant elle, Helena compense peut-être encore, une fois de plus, en soutenant peintres, sculpteurs, artistes africains, architectes (elle se fait construire une maison en marbre à Grasse) et en faisant le bonheur des antiquaires car elle a un faible pour les meubles d'époque. À plus petite échelle, son public bénéficie de ce goût des belles choses. Helena, en effet, demeure la créatrice visionnaire des poudriers aussi beaux que des joyaux, des flacons et des tubes si magnifiques qu'on ne saurait les jeter après usage. L'esthéticienne est une esthète. La misère polonaise est loin, dans une autre vie, tout comme la poussière australienne.

Pendant la Première Guerre mondiale, la voici réfugiée à New York. Ce n'est pas l'Europe, où elle règne en monarque, mais la terre de la concurrence (la Canadienne Elizabeth Arden veille, de même qu'Estée Lauder), de la compétition et de la vente massive. À Chicago, San Francisco, Boston, Helena a ses salons de beauté, et, dans tous les grands magasins (étonnant concept américain), ses produits sont à l'honneur. Cependant, même si elle n'en est pas une, Helena demeure une chimiste, et cela, chez elle, dépasse le mercantilisme. Aussi, tous les vendeurs de ses produits reçoivent une formation professionnelle afin de pouvoir →


LES MAMANS ONT DES LFU.
(ET QUAND ON Y PENSE,
C'EST PEU CHER PAYER
POUR AVOIR UN CÂLIN.)
L'accouchement affaiblit souvent les muscles de la vessie – alors même une petite pression peut causer une fuite inattendue. En fait, une femme sur trois souffre de légères fuites urinaires, ou LFU. Les protège-dessous de Poise sont spécialement conçus pour les LFU. Ils neutralisent l'odeur et sont deux fois plus absorbants que la marque vedette de serviettes hygiéniques pour les règles.*
OBTENEZ DES ÉCHANTILLONS GRATUITS À FR.POISE.COM
Poise
Liners
*versus la marque vedette de serviettes hygiéniques pour les règles de taille similaire. Discutez avec votre médecin des solutions pour le contrôle de la vessie. ®Marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide, Inc. ©2010 KCWW

expliquer aux femmes de tous les milieux ce que contiennent les crèmes miracles qu'elles achètent. Si l'Europe a consacré la cosméticienne, les États-Unis consacrent la femme d'affaires. À 56 ans, en effet, quelques mois avant la terrible année 1929, l'impératrice vend son empire pour le racheter à peine un an plus tard, avec un bénéfice de six millions de dollars. En 1932, un salon est ouvert en Italie, en 1934 en Autriche et, la même année, à Toronto.

Helena possède-t-elle donc tout? Gloire, richesse, amour, famille? Elle restera secrète en ce qui la concerne, mais on sait que son mariage, qui bat de l'aile dès 1928 et se termine en 1936, était un mariage d'amour. Bien que très éprise d'Edward, Helena, investie dans ses recherches et ses créations, n'était sans doute pas une mère et une épouse idéale. Elle vivra probablement plus d'harmonie auprès du prince Atchill Gourielli, dont elle deviendra la femme en 1938. À la veille d'une guerre atroce qui décimera sa famille et ses biens, Helena a trouvé une épaule pour la soutenir. En 1945, toujours extrêmement riche grâce à sa réussite américaine (surtout après le succès phénoménal du mascara waterproof, commercialisé dès 1940), Madame repart en Europe, y reprend ses affaires, reconstruit son empire et occupera la première place dans le monde de la beauté. Sa société dépasse toutes les autres qui se sont mises à éclore un peu partout à sa suite. Helena est aguerrie à la concurrence. Elle sait que l'innovation et la qualité sont la seule voie. C'est à elle que l'on doit l'idée du nettoyant en profondeur, du mascara longs cils rechargeable, des crèmes à principes actifs, hydratantes et à effet lifting. Vers la fin des années 1950, l'octogénaire dirige 40 000 employés dans le monde et va d'un pays à l'autre pour rencontrer ses clients et donner des conférences. Partout où elle est invitée, elle est accueillie par les plus hautes autorités politiques. La découverte d'un pays est chaque fois l'occasion de recherches de nouvelles substances pour améliorer ses produits. À sa mort en 1965, dans son



PHOTO: GETTY/SLIM AARONS

Photo prise dans l'appartement new-yorkais du prince Atchill Gourielli accompagné d'Helena Rubenstein en 1955.

appartement de Central Park, Madame n'avait toujours pas passé le flambeau. Elle avait 93 ans et, selon Patrick O'Higgins, son secrétaire et premier biographe, elle en paraissait 30 de moins.

La petite jeune fille de Cracovie devint un empire planétaire. De 1974 à nos jours, d'énormes groupes comme Colgate-Palmolive et L'Oréal ont racheté HR. Ces sociétés suivent sa marque de sérieux et d'excellence en mettant la science au service de la peau. La création des crèmes à la vitamine C pure, reconstructrice au phosphore ou Power A, ainsi que du maquillage à base de soie naturelle, pour ne donner que ces exemples, résulte de la volonté d'Helena, une volonté de savoir, de perfection. Une volonté sociale aussi, car la Polonaise aura travaillé intensément tout au long de son existence pour faire en sorte que toutes les femmes, riches et pauvres confondues, aient le droit d'être belles. C'est donc bien la femme moderne, que, après Dieu, Madame aura créée.

RONRON
RRRRRRRRRR
JE NE FERAI
PLUS JAMAIS MON
INDÉPENDANT
RRRRRRRRR
RRRRRRRRR
RRRRRRRRR
RRRR



IL VOUS AIMERA TOUT RONRON.
LA PLUS HAUTE TENEUR EN PROTÉINES.*

MD Marques déposée. © Mars Canada Inc., 2010. Tous droits réservés. *Selon la moyenne des taux de protéines déclarés sur l'emballage des variétés canadiennes de nourriture sèche pour chats comparables parmi les principales marques.

Abonnez-vous à Coup de pouce



Économisez 49 % sur le prix en kiosque !

Un nouveau **Coup de pouce !**

UN NOUVEAU LOOK • DE NOUVELLES CHRONIQUES

www.coupdepouce.com/abonnement

Photos: Maude de Varennes

Tendances. accessoires



Sac en cuir et fourrure. 200 $. Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Bracelet en métal enjolivé de plumes et de pierres. 235 $. Aldo. Dans ses magasins.

Bottillons en suède, fermeture éclair sur le côté. 225 $. Geox. 1 866 454-GEOX.

Sac à main à grosse fleur en similicuir. 90 $. S.M.D. 1 800 563-CLIP.

Foulard torsadé en lapin. 80 $. Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Escarpins en cuir verni. 170 $. Geox. 1 866 454-GEOX.

Collier à plusieurs rangs en métal. 35 $. Aldo. Dans ses magasins.



Sac à main en cuir synthétique. 125 $. S.M.D. 1 800 563-CLIP.

Foulard en lapin. 80 $. Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Chaussures en cuir avec boucle. 130 $. Hush Puppies. 1 800 567-4874.

Collier en résine et pierres. 39 $. Collection M. Bijoux. 1 877 384-0007.

Gants en cuir, façon python. 90 $. Mitchie's Matchings. 514 845-1597.



Sac à main avec fermetures éclair. 75 $. S.M.D. 1 800 563-CLIP.

Bottes en tissu écossais et cuir verni. 160 $. Hush Puppies. 1 800 567-4874.

Bracelets en métal. 22 $ chacun.

Gants en cuir verni. 110 $. Mitchie's Matchings. 514 845-1597.

Pochette façon croco. 49 $. Collection M. Bijoux. 1 877 384-0007.



Cicatrices
Vergetures
Teint irrégulier

Je n'avais jamais écrit de témoignages pour quelque produit que ce soit. C'est parce que je n'avais jamais été impressionnée ou heureuse des résultats jusqu'à maintenant. J'ai vu une publicité de Bio-Oil dans un magazine et je dois avouer que j'étais pas mal sceptique. J'ai quand même décidé de l'essayer. Ça fait maintenant plus d'un mois que j'utilise Bio-Oil deux fois par jour et l'apparence de mes vergetures sur mon ventre a vraiment commencé à s'améliorer. Alors je voulais seulement que vous sachiez que ce produit fonctionne pour moi et je vais continuer de l'utiliser! Et à moins de 20$, c'est un gros plus!

Alexandria Pelletier

Bio-Oil[MD] est une huile de soins de la peau qui aide à améliorer l'apparence des cicatrices, des vergetures et des teints irréguliers. Elle est aussi fortement efficace pour la peau vieillie et déshydratée. Bio-Oil est un mélange d'huiles naturelles et de vitamines, combinées à l'ingrédient révolutionnaire PurCellin Oil[MC]. Pour de l'information détaillée sur le produit et pour les détails des essais cliniques, veuillez visiter bio-oil.com. Bio-Oil est disponible dans les pharmacies et chez les détaillants sélectionnés. Les résultats vont varier d'un individu à l'autre.



LE PRODUIT POUR CICATRICES ET VERGETURES Nº1 DES VENTES AU CANADA
Nielsen, 2009



Sac en cuir et fourrure zébrée.
280 $. Mitchie's Matchings.
514 845-1597.

Foulard en fausse fourrure.
25 $. Winners

Gants en viscose. 40 $.
Mitchie's Matchings.
514 845-1597.

Bottes en suède noir. 300 $
Geox. 1 866 454-GEOX.

Collier avec grosse fleur
en métal. 144 $.
Collection M. Bijoux.
1 877 384-0007.



Photos: Maude de Varennes
Stylisme: Martine Leroy

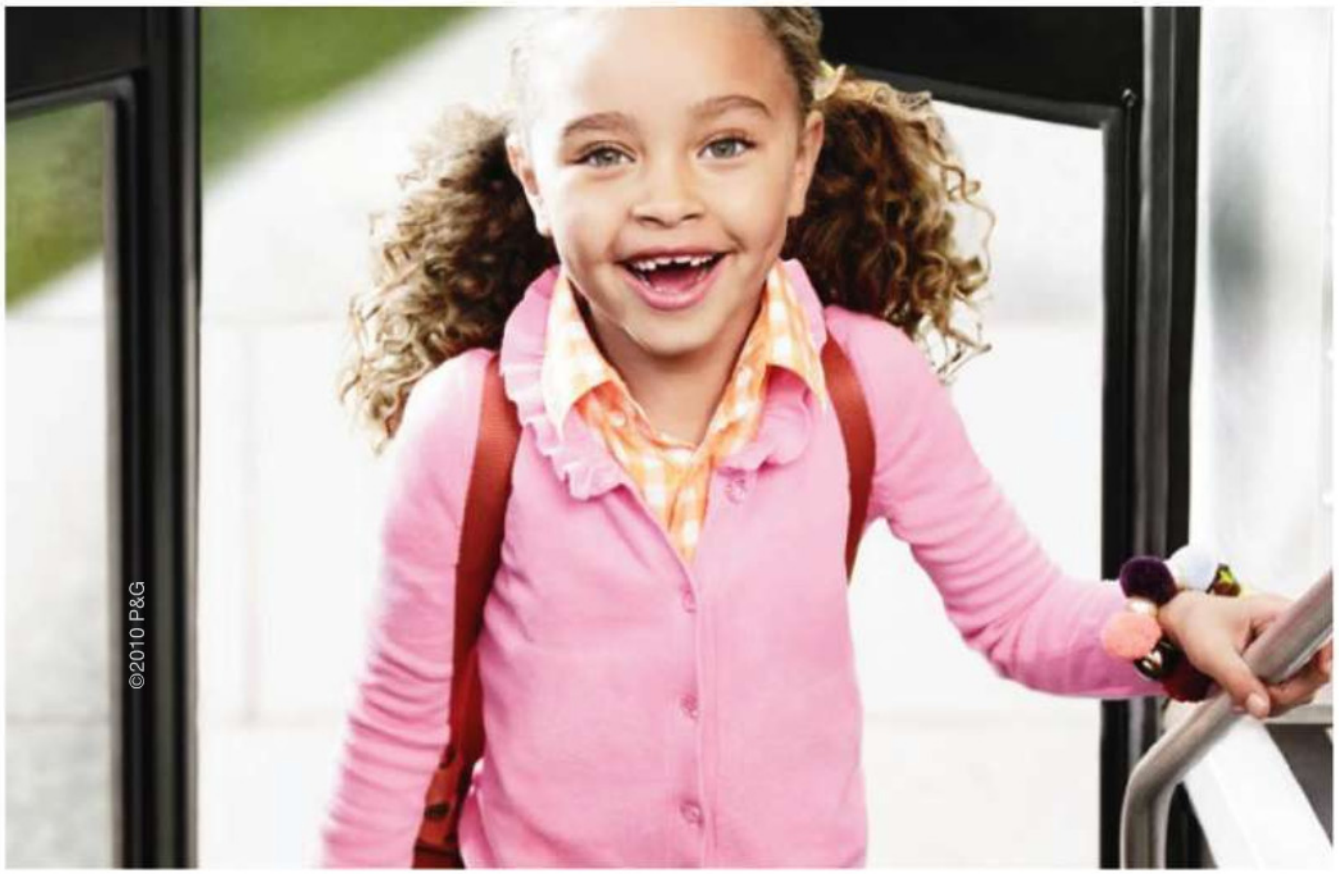


DE NOUVEAU SANS TACHE.

Tide avec technologie Acti-Lift aide à enlever les taches facilement pour que son style soit impeccable.

LE STYLE EST UNE OPTION. **LA PROPRETÉ NON.**

Tide with Acti-Lift™



©2010 P&G

À vos fours!

VOICI ENCORE 14 PAGES DE DÉLICIEUSES RECETTES



Découvrez dès novembre d'excellentes recettes dont celle de ces scones miniatures à l'avoine et aux grains de chocolat dans *Cuisine en fête*



Scones miniatures à l'avoine et au chocolat

- 1/2 tasse (125 mL) de crème 5 %
- 1/4 tasse (60 mL) de **sirop de maïs Crown®**
- 1 œuf **Naturoeuf^MC Omega 3**
- 2 tasses (500 mL) environ de farine tout usage
- 2 c. à soupe (30 mL) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
- 2/3 tasse (150 mL) de **beurre Lactantia® non salé** froid, en cubes
- 1 1/2 tasse (375 mL) de flocons d'avoine grillée, divisée
- 1/2 tasse (125 mL) de pacanes grillées, hachées
- 1 emballage (270 g) de **Grains de chocolat au lait CHIPITS®**, divisé

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Couvrir une tôle à biscuits de papier parchemin. Fouetter ensemble la crème, le sirop de maïs et l'œuf jusqu'à homogénéité; mesurer 1 c. à soupe (15 mL) et réserver pour badigeonner le dessus des scones.

2. Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel au robot culinaire; ajouter le beurre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture friable. Transférer dans un grand bol. Mesurer 2 c. à soupe (30 mL) de flocons d'avoine et réserver. Ajouter le reste de l'avoine, les pacanes et 1 tasse (250 mL) de grains de chocolat au mélange de farine; bien mélanger. Faire un puits au centre des ingrédients secs et y verser le mélange de crème. Mélanger jusqu'à ce que la pâte s'effiloche.

3. Déposer la pâte sur une surface de travail légèrement farinée; l'aplatir en un rectangle d'environ 8 po sur 6 po (20 cm sur 15 cm). Badigeonner avec le mélange de crème réservé et saupoudrer avec les flocons d'avoine réservés. Avec un couteau tranchant, découper la pâte en 3 bandes dans le sens de la longueur. Découper chaque bande en 4 carrés et couper chaque carré de biais pour obtenir 24 triangles. Les déposer sur la tôle à biscuits. Cuire au four pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Faire fondre le reste du chocolat dans un bain-marie; le verser en filets sur les scones.

Cuisine en fête vous est présenté par :



CÔTE D'OR
SINCE 1883

Craquant par essence.

Noir Pistache 70 % Cacao de Côte d'Or.

Savourez un authentique moment chocolat avec Côte d'Or. Un mélange unique de fèves de cacao grillées d'Afrique du Sud et d'Amérique du Sud tempéré à la perfection puis agrémenté d'éclats de pistaches pour vous offrir un goût authentique qui titille les papilles comme aucun autre chocolat.



Contient des essences naturelles et artificielles.

Côte d'Or. L'Âme Du Chocolat.

Aussi offert en Noir 86 %, Noir 70 %, Noir Citron, Noir Orange, Citron gingembre et Fruit de la passion.
Découvrez notre gamme sur cotedor.ca

Fait de 30 % de cacao issu de fermes vérifiées Rainforest Alliance, pour contribuer à la protection de l'environnement et améliorer les conditions de vie des collectivités productrices de cacao.

Par Andrew Chase

madame Exquis Testées

Les merveilles de la cuisson lente

Dans la mijoteuse ou sur la cuisinière, on laisse à des ingrédients bien choisis le temps de faire amplement connaissance...



Ragoût de dinde et de haricots noirs

Ragoût de dinde et de haricots noirs

Vous pouvez accompagner ce ragoût de riz. Mais il sera remarquable si vous l'utlisez comme garniture de tacos ou de tortillas de maïs.

500 ml	haricots noirs	2 tasses
1 kg	pilons ou cuisses de dinde (avec l'os)	2 lb
750 g	courge orange coupée en morceaux	1 ½ lb
2	oignons en quartiers	2
3	gousses d'ail écrasées	3
1	boîte (156 ml) de pâte de tomate	1
6	piments chipotles en conserve, sans pépins, hachés	6
15 ml	assaisonnement au chili ancho (ou autre)	1 c. à soupe
15 ml	sauce Worcestershire	1 c. à soupe
10 ml	origan séché	2 c. à thé
7 ml	sel	1 ½ c. à thé
7 ml	cumin moulu	1 ½ c. à thé
5 ml	piment de la Jamaïque	1 c. à thé
30 ml	huile d'arachide, d'olive ou végétale	2 c. à soupe
	Brins de coriandre fraîche	

Photos: Felix Wedgwood, Stylisme culinaire: Andrew Chase, Accessoires: Catherine Doherty

- Couvrez les haricots d'eau et faites-les tremper jusqu'au lendemain. Égouttez-les.
- Déposez les morceaux de dinde au fond de la mijoteuse; couvrez-les avec les haricots, puis les morceaux de courge. Au robot, faites une purée avec l'oignon, l'ail et 60 ml (¼ tasse) d'eau; versez-la sur la courge. Ajoutez la pâte de tomate et 625 ml (2 ½ tasses) d'eau; incorporez les piments chipotles, l'assaisonnement au chili, la sauce Worcestershire, l'origan, le sel, le cumin et le piment de la Jamaïque. Au besoin, ajoutez un peu d'eau pour couvrir. Arrosez l'huile à la surface. Faites cuire à feu doux de 8 à 10 heures, jusqu'à ce que ce que la dinde et les haricots soient tendres.
- Désossez les morceaux de dinde, jetez les os et remettez la chair dans la mijoteuse. Servez le ragoût garni de coriandre fraîche. Donne de 6 à 8 portions.

- CUISSON TRADITIONNELLE SUR LA CUISINIÈRE.

 Dans une casserole, sur feu moyennement vif, mettez les haricots (qui trempaient depuis la veille), les morceaux de dinde, la pâte de tomate et juste assez d'eau pour couvrir à peine le tout. Laissez mijoter environ 1 heure, jusqu'à ce que les haricots et la dinde soient tendres. Retirez les pilons de dinde, désossez-les, jetez les os; réservez. Préparez la purée d'oignon et d'ail comme dans la recette précédente; dans une poêle, sur feu moyennement vif, faites dorer cette purée dans l'huile environ 15 minutes. Ajoutez-la aux haricots avec le reste des ingrédients (réduisez l'origan à 5 ml/1 c. à thé); ajoutez de l'eau pour couvrir à peine les haricots et la courge. Ne couvrez pas la casserole, et laissez mijoter environ 30 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre (couvrez si le ragoût devient trop épais). Remettez la chair de la dinde dans le ragoût et réchauffez-la. Servez aussitôt comme dans la recette précédente.

1 portion sur 8: environ 389 calories, 27 g de protéines, 12 g de gras total (2 g de gras saturé), 47 g de glucides, 12 g de fibres, 64 mg de cholestérol, 601 mg de sodium, 1166 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé: 10 % du calcium, 41 % du fer, 89 % de la vitamine A, 28 % de la vitamine C, 98 % de l'acide folique.

Ragoût de morue salée et de haricots blancs

La veille au matin, on met la morue et les haricots à tremper. En soirée et toute la nuit, on fait cuire les haricots. On termine le matin suivant en ajoutant le poisson. Ce ragoût est parfait avec des pommes de terres bouillies ou du pain croûté.

500 g	morue salée sans arêtes	**1 lb**
500 ml	haricots blancs	**2 tasses**
1	gros oignon espagnol (ou 2 gros oignons blancs), haché	**1**
375 ml	céleri haché	**1 ½ tasse**
375 ml	carottes hachées	**1 ½ tasse**
	Quelques brins de thym frais	
	Quelques brins de persil	
1	feuille de laurier	**1**
1	boîte (796 ml) de tomates	**1**
2	piments jaunes ou autre piments moyennement forts, épépinés et tranchés finement	**2**
75 ml	vin blanc sec	**⅓ tasse**
7 ml	paprika doux (ou 5 ml/1 c. à thé de paprika doux et 2 ml/½ c. à thé paprika fumé)	**1 ½ c. à thé**
4 ml	sel	**¾ c. à thé**
75 ml	persil frais haché	**⅓ tasse**
30 ml	huile d'olive extra-vierge	**2 c. à soupe**
125 ml	olives noires (facultatif)	**½ tasse**
	Huile d'olive extra-vierge	

- Mettez la morue à tremper dans l'eau froide pendant 24 heures, en changeant l'eau à quelques reprises. Égouttez-la. ➔



De toutes ses découvertes de la journée, en voici une qui vous plaira!

Le tout nouveau *Wrap-éclair*[MC] au poulet grillé du Joyeux festin[MD]. Fait de poitrine de poulet assaisonnée, de laitue croquante, de fromage Monterey Jack et de cheddar râpés, ce délice vous plaira autant qu'à lui.

nouveau

Joyeux festin

Dans les restaurants McDonald's® du Canada participants. La disponibilité des produits varie d'un restaurant à l'autre. © 2010, McDonald's

QU'EST-CE QU'ON MANGE? ce soir

RECETTE DU MOIS D'OCTOBRE

Sauté de poulet au citron et au brocoli



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Donne 6 portions

CE QU'IL FAUT

750 g / 1 ½ lb	Poitrine de poulet désossée, coupée en petits morceaux
30 mL / 2 c. à table	Farine tout usage
3	gousses d'ail, émincées
30 mL / 2 c. à table	Margarine non hydrogénée
1 L / 4 tasses	Fleurons de brocoli
250 mL / 1 tasse	Eau chaude
1 pot	Bouillon de poulet style maison de Knorr®
30 mL / 2 c. à table	Jus de citron

CE QU'IL FAUT FAIRE

1ère étape
Dans un bol de taille moyenne, mélanger le poulet, la farine et l'ail. Réserver.

2e étape
Faire fondre la margarine dans un poêlon antiadhésif de 30 cm (12 po) à feu moyen-vif et y faire cuire le poulet, en brassant occasionnellement pendant 6 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit. Retirer le poulet du poêlon.

3e étape
Ajouter au poêlon le brocoli et faire cuire 1 minute. Incorporer l'eau chaude et le bouillon de poulet style maison de Knorr® jusqu'à ce qu'il ait fondu. Réduire le feu et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre mais encore croquant. Remettre le poulet au poêlon et réchauffer. Retirer du feu et ajouter le jus de citron.

Visitez Knorr.ca pour découvrir d'autres délicieuses idées de recettes grâce à notre gamme de produits.

- Couvrez les haricots d'eau et faites-les tremper jusqu'à 8 heures (ou, dans une casserole, ajoutez de l'eau jusqu'à 5 cm/2 po au-dessus de la surface, faites-les bouillir 2 minutes puis laissez-les tremper 1 heure). Égouttez-les. Mettez-les dans la mijoteuse avec l'oignon, le céleri, les carottes et 1,5 litre (6 tasses) d'eau. Faites-les cuire à feu doux jusqu'à tendreté, de 10 à 12 heures.
- Coupez la morue en gros morceaux et ajoutez-les dans la mijoteuse. Attachez les brins de thym et de persil et la feuille de laurier pour former un bouquet garni; ajoutez-le dans la mijoteuse. En remuant, incorporez les tomates, les piments, le vin, le paprika et le sel. Continuez la cuisson sur feu doux de 8 à 10 heures, jusqu'à ce que le poisson soit tendre et se défasse à la fourchette.
- Retirez le bouquet garni et jetez-le. Incorporez le persil haché et l'huile. Ajoutez les olives (si utilisées). Servez ce plat avec une burette d'huile d'olive en accompagnement. Donne de 6 à 8 portions.

- CUISSON TRADITIONNELLE SUR LA CUISINIÈRE.
 Procédez comme dans la recette précédente, jusqu'au moment de mettre les haricots et les légumes dans une grande casserole. Laissez-les mijoter sur feu moyennement doux de 45 à 90 minutes, selon la fraîcheur des haricots. Ajoutez les tomates, les piments, le vin, le paprika et le sel, puis le bouquet garni et continuez la cuisson 45 minutes de plus. Ajoutez la morue et faites-la cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elle se défasse facilement à la fourchette. Terminez comme dans la recette précédente.

Chaque repas est une occasion^MC



Marque de commerce détenue ou utilisée sous licence par Unilever Canada, Toronto, Ontario M4W 3R2

1 portion sur 8: environ 414 calories, 49 g de protéines, 6 g de gras total (1 g de gras saturé), 42 g de glucides, 11 g de fibres, 86 mg de cholestérol, 1412 mg de sodium, 1792 mg de potassium. % de l'aqr: 24 % du calcium, 54 % du fer, 45 % de la vitamine A, 40 % de la vitamine C, 61 % de l'acide folique.

Porridge à l'orge et à l'agneau

À mi-chemin entre la soupe et le ragoût, ce plat est savoureux, bon pour la santé et très réconfortant par un soir d'automne.

300 à 500 g	souris d'agneau (ou de bœuf) avec l'os	**1 ½ à 2 lb**
3	poireaux (parties blanche et vert pâle seulement) hachés finement	**3**
750 ml	navets blancs hachés	**3 tasses**
325 ml	orge mondé	**1 ⅓ tasse**
1	oignon haché finement	**1**
250 ml	carottes coupées en dés	**1 tasse**
7 ml	sel	**1 ½ c. à thé**
5 ml	marjolaine ou thym séché	**1 c. à thé**
1	feuille de laurier	**1**
4	clous de girofle entiers	**4**
2 ml	poivre noir	**½ c. à thé**

- Rincez les souris d'agneau; mettez-les dans la mijoteuse avec tous les autres ingrédients. Ajoutez 2 litres (8 tasses) d'eau. Faites cuire le tout à feu doux jusqu'à ce que la viande se détache des os, de 8 à 10 heures.
- Retirez les souris, désossez-les et jetez les os. Remettez la viande dans la soupe. Donne de 6 à 8 portions.

- CUISSON TRADITIONNELLE SUR LA CUISINIERE.

 Dans une grande casserole, sur feu moyennement doux, faites revenir (sans les laisser brunir) les poireaux, les navets, l'oignon et les carottes dans 45 ml (3 c. à soupe) de beurre ou d'huile végétale jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez le reste des ingrédients et 2 litres (8 tasses) d'eau et laissez mijoter de 2 à 2 ½ heures, jusqu'à ce que l'agneau soit très tendre. Terminez la préparation comme dans la recette précédente.

1 portion sur 8: environ 259 calories, 13 g de protéines, 10 g de gras total (4 g de gras saturé), 32 g de glucides, 7 g de fibres, 32 mg de cholestérol, 512 mg de sodium, 438 mg de potassium. % de l'aqr: 5 % du calcium, 19 % du fer, 24 % de la vitamine A, 17 % de la vitamine C, 14 % de l'acide folique..

Riche soupe au poulet et aux nouilles

La mijoteuse permet de réussir un remarquable bouillon clair. Une fois celui-ci prêt, jetez la poule puisque toute sa saveur aura été transmise au bouillon.

1	poule à bouillir (env. 1,75 kg/3 ½ lb)	**1**
	Quelques brins de persil	
	Quelques brins d'aneth frais ou de coriandre	
1	morceau (1 cm/½ po) de gingembre, broyé	**1**
3	carottes entières, pelées	**3**
1	panais entier, pelé	**1**
1	rabiole entière, pelée	**1**
1	cœur de céleri entier	**1**



1	oignon	1
3	clous de girofle entiers	3
1	feuille de laurier	1
1	poireau	1
9 ml	sel	1 ¾ c. à thé
5 ml	thym séché	1 c. à thé
1 ml	poivre noir	¼ c. à thé
15 ml	sauce de poisson (facultative)	1 c. à soupe

Garniture

500 g	poitrine de poulet désossée, sans la peau, coupée en dés de 1 cm (½ po)	1 lb
7 ml	fécule de maïs	1 ½ c. à thé
1 ml	sel	¼ c. à thé
1 pincée	poivre noir	1 pincée
175 g	nouilles aux œufs	6 oz

- Mettez le persil, l'aneth et le gingembre dans la cavité de la poule; déposez celle-ci dans la mijoteuse, avec les carottes, le panais, la rabiole et le céleri. Entaillez l'oignon, sans détacher les morceaux à la base; piquez les clous au travers des feuilles de laurier, puis fixez-les à l'oignon et mettez-le dans la mijoteuse. Retirez la partie foncée du poireau; parez la base mais laissez-la intacte. Ouvrez le poireau sur la longueur sans le détacher à la base; débarrassez-le bien de la terre accumulée entre ses feuilles et ajoutez-le dans la mijoteuse. Saupoudrez de sel, thym, poivre et sauce de poisson (si utilisée). Ajoutez 2,125 litres (9 tasses) d'eau. Faites cuire à feu doux de 8 à 10 heures.
- Dégraissez la soupe et retirez l'écume. À l'aide d'une cuillère perforée, retirez la poule (avec les herbes contenues dans sa cavité) et le poireau; laissez-les égoutter dans un grand tamis ou une passoire, sur un bol; remettez le jus de cuisson dans la mijoteuse et jetez les solides. Retirez les autres légumes de la mijoteuse et coupez-les en dés; remettez-les dans la soupe. Montez la température à vive.
- **Garniture.** Mélangez les dés de poitrines de poulet avec la fécule de maïs, le sel, le poivre et 10 ml (2 c. à thé) d'eau; laissez reposer de 2 à 3 minutes. Ajoutez à la soupe et remuez légèrement; faites bouillir les dés sur feu vif environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus trace de rose au centre. Entre-temps, faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante; égouttez-les et ajoutez-les dans la soupe. Donne de 6 à 8 portions.

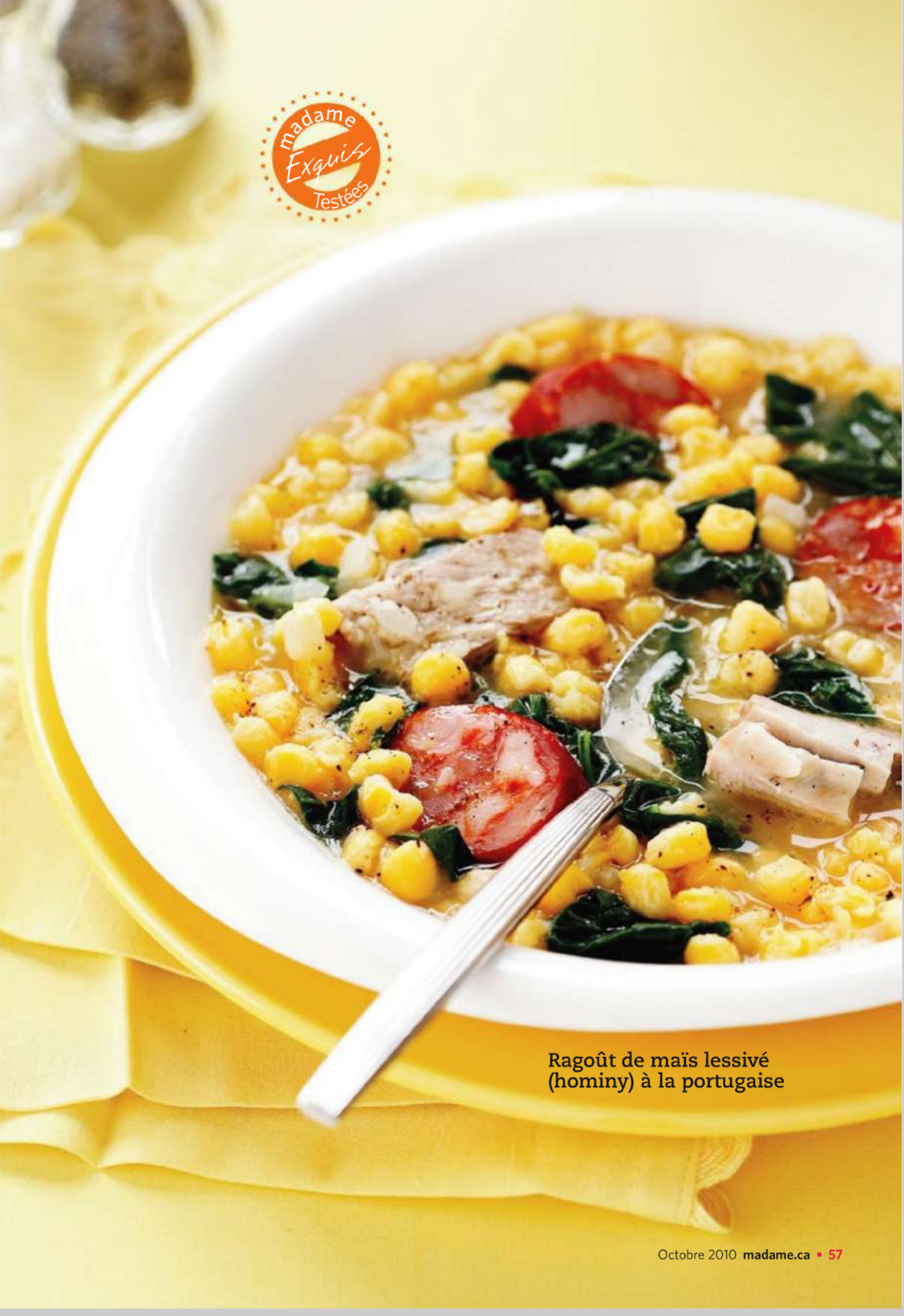
- CUISSON TRADITIONNELLE SUR LA CUISINIÈRE.
Sur feu doux, faites mijoter tous les ingrédients du bouillon dans 2,125 litres (9 tasses) d'eau pendant 3 heures. Au bout d'environ 1 heure, quand les carottes, le panais, la rabiole et le céleri sont tendres, retirez-les de la casserole. Coupez-les en dés et réservez-les. Passez la soupe dans un tamis, jetez les solides et remettez le bouillon dans une casserole propre; ajoutez les dés de légumes réservés. Amenez à ébullition, baissez le feu à moyennement doux. Terminez comme dans la recette précédente en laissant cuire les dés de poulet de 5 à 6 minutes.

1 portion sur 8: environ 240 calories, 24 g de protéines, 4 g de gras total (1 g de gras saturé), 26 g de glucides, 4 g de fibres, 55 mg de cholestérol, 699 mg de sodium, 706 mg de potassium. % de l'aqr: 5 % du calcium, 14 % du fer, 50 % de la vitamine A, 13 % de la vitamine C, 17 % de l'acide folique.

Ragoût de maïs lessivé (hominy) à la portugaise

Ce plat paysan, composé d'ingrédients tout simples, nous vient du nord du Portugal où les soupes-ragoûts contiennent souvent du maïs lessivé ou de la semoule de maïs blanche ou jaune. On trouve le maïs lessivé au rayon des légumineuses sèches dans les supermarchés.

1	carré de porc (env. 750 g/1 ½ lb) coupé en morceaux	1
2	saucisses chorizos, douces ou piquantes	2
375 ml	maïs lessivé	1 ½ tasse
375 m	oignons espagnols, doux ou blancs, hachés	1 ½ tasse
1	feuille de laurier	1
7 ml	sel	1 ½ c. à thé
1 ml	poivre noir	¼ c. à thé
1	botte de feuilles de chou cavalier	1
30 ml	huile d'olive	2 c. à soupe



Ragoût de maïs lessivé (hominy) à la portugaise

- Faites blanchir les morceaux de porc 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée; égouttez-les et rincez-les à l'eau claire froide. Déposez-les au fond de la mijoteuse avec les chorizos; ajoutez le maïs lessivé, les oignons, la feuille de laurier, le sel et le poivre. Retirez les tiges des feuilles de chou et jetez-les. Déchiquetez les feuilles et, en remuant, ajoutez-les dans la mijoteuse. Ajoutez 1,75 litre (7 tasses) d'eau bouillante et arrosez la surface avec l'huile. Faites cuire le ragoût de 8 à 10 heures, jusqu'à ce que le maïs ait la consistance du gruau.
- Désossez les morceaux de porc, jetez les os et coupez la viande en morceaux; remettez-la dans la mijoteuse. Tranchez les chorizos et remettez-les dans la mijoteuse. Donne de 6 à 8 portions.

- CUISSON TRADITIONNELLE SUR LA CUISINIERE.
 Faites mijoter le maïs lessivé dans 2,25 litres (9 tasses) d'eau avec l'oignon, la feuille de laurier, le sel et le poivre de 60 à 70 minutes, jusqu'à ce que le maïs soit presque tendre. Dans une autre casserole, faites blanchir les morceaux de porc comme dans la recette précédente; ajoutez-les au maïs. Laissez mijoter pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le maïs et le porc soient tendres. Ajoutez les chorizos et les feuilles de chou préparées comme dans la recette précédente. Laissez mijoter le tout environ 20 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre. Arrosez la surface d'huile et terminez comme précédemment.

1 portion sur 8: environ 288 calories, 13 g de protéines, 22 g de gras total (7 g de gras saturé), 9 g de glucides, 2 g de fibres, 56 mg de cholestérol, 723 mg de sodium, 263 mg de potassium. % de l'aqr: 5 % du calcium, 7 % du fer, 8 % de la vitamine A, 5 % de la vitamine C, 4 % de l'acide folique.



Qu'est-ce que le maïs lessivé?

Blé d'Inde ou maïs lessivé, on le retrouve aussi dans le commerce sous l'appellation «hominy». Il s'agit de grains de maïs qu'on fait tremper dans une solution alcaline, ce qui permet d'enlever la pellicule extérieure et de ramollir le grain. Grâce à ce procédé, les protéines du maïs sont plus facilement absorbées par l'organisme (le maïs frais contient 3,2 grammes de protéines par 100 g; l'hominy en contient plus de 8 g). De plus, le lessivage a pour effet de stériliser les grains de maïs et donc d'en permettre une conservation plus longue. Son nom « lessivé » est tiré du mot lessive ou de la soude caustique qu'on employait autrefois pour la lessive et qu'on utilisait comme agent d'éclatement du maïs. L'hominy fait partie intégrante de la culture indigène d'Amérique Centrale et du Sud; ce sont les autochtones qui l'ont fait connaître aux colons. On trouve du maïs lessivé jaune et blanc; le jaune est plus sucré et plus savoureux.

Mijoteuse, selon le *Larousse*: Appareil de cuisson électrique, constitué d'un récipient à couvercle, en terre cuite vitrifiée ou en verre à feu et qui est incorporé dans une cuve chauffante dotée de résistances électriques permettant ainsi de faire mijoter un aliment à température constante.



Peut-on être comblé avec 60 calories?



Le pouding en est la preuve.

Avec 60 calories par portion de 106 g, c'est un pur délice.
Trouvez votre saveur dans la section réfrigérée.



Par Andrew Chase



Gâteau renversé aux pommes et sauce au caramel au rhum

Les desserts de l'Action de grâce

Gâteau renversé aux pommes et sauce au caramel au rhum

Un dessert irrésistible. Le gâteau se suffit à lui-même, mais une cuillerée de sauce sur chaque portion en fera un plaisir parfaitement décadent. Si jamais il en reste, vous pouvez servir la sauce sur une glace à la vanille. Au goût, remplacez le rhum par du jus de citron, de l'essence de rhum ou de la vanille.

Mélange aux pommes:

150 ml	sucre	⅔ tasse
15 ml	rhum	1 c. à soupe
4	grosses pommes, pelées, évidées et coupées en 8 morceaux	4
50 ml	beurre doux	¼ tasse

Gâteau:

125 ml	beurre doux, ramolli	½ tasse
75 ml	sucre	⅓ tasse
75 ml	cassonade tassée	⅓ tasse
2	œufs	2
5 ml	rhum	1 c. à thé
425 ml	farine tout usage	1 ¾ tasses
7 ml	poudre à pâte	1 ½ c. à thé
2 ml	bicarbonate de soda	½ c. à thé
175 ml	lait	¾ tasse

- **Mélange aux pommes.** Dans une casserole épaisse, sur feu moyen, faites fondre le sucre

Photo: iStock/© Margaret Edwards

avec 50 ml (¼ tasse) d'eau jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Portez-le ensuite à ébullition et faites-le bouillir à gros bouillon de 6 à 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne ambré; ne remuez pas mais, à l'aide d'une spatule, raclez les parois de la casserole pour faire glisser le caramel vers le bas. Retirez la casserole du feu.

- Ajoutez le rhum et, aussitôt, versez le caramel dans un moule à gâteau rond de 1,5 litre (9 po de diamètre). Réservez.
- Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez les morceaux de pommes et faites-les cuire pendant environ 10 minutes, en remuant à quelques reprises, jusqu'à ce qu'ils soient encore tendres, un peu croustillants et bien dorés. Disposez-les sur le caramel.
- **Gâteau.** Mettez le beurre, la cassonade et le sucre dans un grand bol et battez-les jusqu'à ce que le mélange soit léger. Incorporez les œufs, 1 à la fois, et battez entre chaque ajout. En battant, incorporez le rhum.
- Dans un autre bol, fouettez ensemble la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soda. En trois fois, ajoutez-les au mélange précédent en alternant avec le lait. Versez sur les pommes.
- Faites cuire le gâteau au four à 180 °C (350 °F) de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte sec. Laissez reposer sur une grille pendant 5 minutes puis renversez le gâteau dans une assiette; attendez 5 minutes avant de retirer le moule. S'il reste des pommes collées au fond du moule, retirez-les à l'aide d'une spatule et déposez-les sur le gâteau. Donne de 8 à 10 portions.

Sauce au caramel au rhum:

625 ml	cassonade	**2 ½ tasses**
125 ml	beurre doux	**½ tasse**
250 ml	crème à fouetter	**1 tasse**
5 ml	rhum	**1 c.à thé**

- Dans une casserole, sur feu moyen, faites fondre la cassonade et le beurre jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
- Ajoutez la crème et faites cuire le tout pendant 1 heure au bain-marie (ou sur feu très doux), en remuant à quelques reprises.
- Retirez la casserole du feu, ajoutez le rhum. (Préparation à l'avance: la sauce se conserve plusieurs jours au réfrigérateur. Réchauffez-la doucement avant de la servir.)

Tarte aux patates douces et à l'érable

1,25 kg	patates douces	**2 ½ lb**
225 ml	sirop d'érable	**⅞ tasse**
75 ml	beurre fondu	**⅓ tasse**
2	œufs	**2**
1 ml	cannelle	**¼ c. à thé**
1 ml	muscade	**¼ c. à**
1 ml	sel	**¼ c. à thé**
1 ml	(à peine) clou de girofle moulu	**¼ c. à thé**
1	rondelle de pâte sucrée pour tarte simple (voir recette ci-dessous)	**1**

- À l'aide d'une fourchette, piquez la pelure des patates douces en plusieurs endroits, puis faites-les cuire au four à 220 °C (425 °F) de 45 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez-les refroidir.
- Retirez la pelure et jetez-la; réduisez la chair en purée au robot. Ajoutez le sirop d'érable, le beurre, les œufs, la cannelle, la muscade, le sel et le clou de girofle, puis pulsez pour bien mélanger. Réservez.
- Déposez la rondelle de pâte sur une surface légèrement farinée et abaissez-la pour couvrir une assiette de 23 cm (9 po) de diamètre; égalisez et festonnez le pourtour. Versez le mélange aux patates douces dans l'abaisse.
- Faites cuire la tarte dans la partie inférieure du four à 220 °C (425 °F) de 50 à 55 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit légèrement prise au centre. Laissez la tarte refroidir complètement (environ 3 heures) sur une grille avant de la servir. Donne de 8 à 12 portions.

1 portion sur 12 environ 323 calories, 4 g de protéines, 16 g de gras total (9 g de gras saturé), 43 g de glucides, 3 g de fibres, 66 mg de cholestérol, 124 mg de sodium, 429 mg de potassium. % de l'aqr: 5 % du calcium, 11 % du fer, 154 % de la vitamine A, 23 % de la vitamine C, 18 % de l'acide folique. ➔

Tarte aux pommes, aux noix et aux graines de pavot

À mi-chemin entre la soupe et le ragoût, ce plat est savoureux, bon pour la santé et très réconfortant par un soir d'automne.

2	rondelles de pâte pour tarte à deux croûtes (voir p. 62)	2
375 ml	demi-cerneaux de noix	1 ½ tasse
250 ml	(155 g) graines de pavot	1 tasse
75 ml	sucre	⅓ tasse
75 ml	cassonade	⅓ tasse
60 ml	farine tout usage	⅓ tasse
2 ml	cannelle	½ c. à thé
1 ml	muscade	¼ c. à thé
1 pincée	clous de girofle moulus	1 pincée
1 pincée	sel	1 pincée
125 ml	raisins de Corinthe	½ tasse
30 ml	brandy, cidre ou jus de pomme	2 c. à soupe
1,5 litre	pommes pelées, tranchées finement	6 tasses
30 ml	beurre fondu	2 c. à soupe
10 ml	zeste de citron râpé	2 c. à thé
15 ml	jus de citron	1 c. à soupe
15 ml	crème ou lait	1 c. à soupe
10 ml	sucre brut, brun ou blanc	2 c. à thé

Crème fouettée légèrement sucrée ➔

Pâte pour tarte à deux croûtes

Cette recette donne deux abaisses convenant à une assiette à tarte profonde, de 25 cm (10 po) de diamètre.

650 ml	farine tout usage	2 ⅔ tasses
1 ml	sel	¼ c. à thé
175 ml	beurre doux froid, en dés	¾ tasse
60 ml	lard ou shortening froid, en dés	¼ tasse
2	jaunes d'œufs	2
90 à 120 ml	eau glacée	6 à 8 c. à soupe

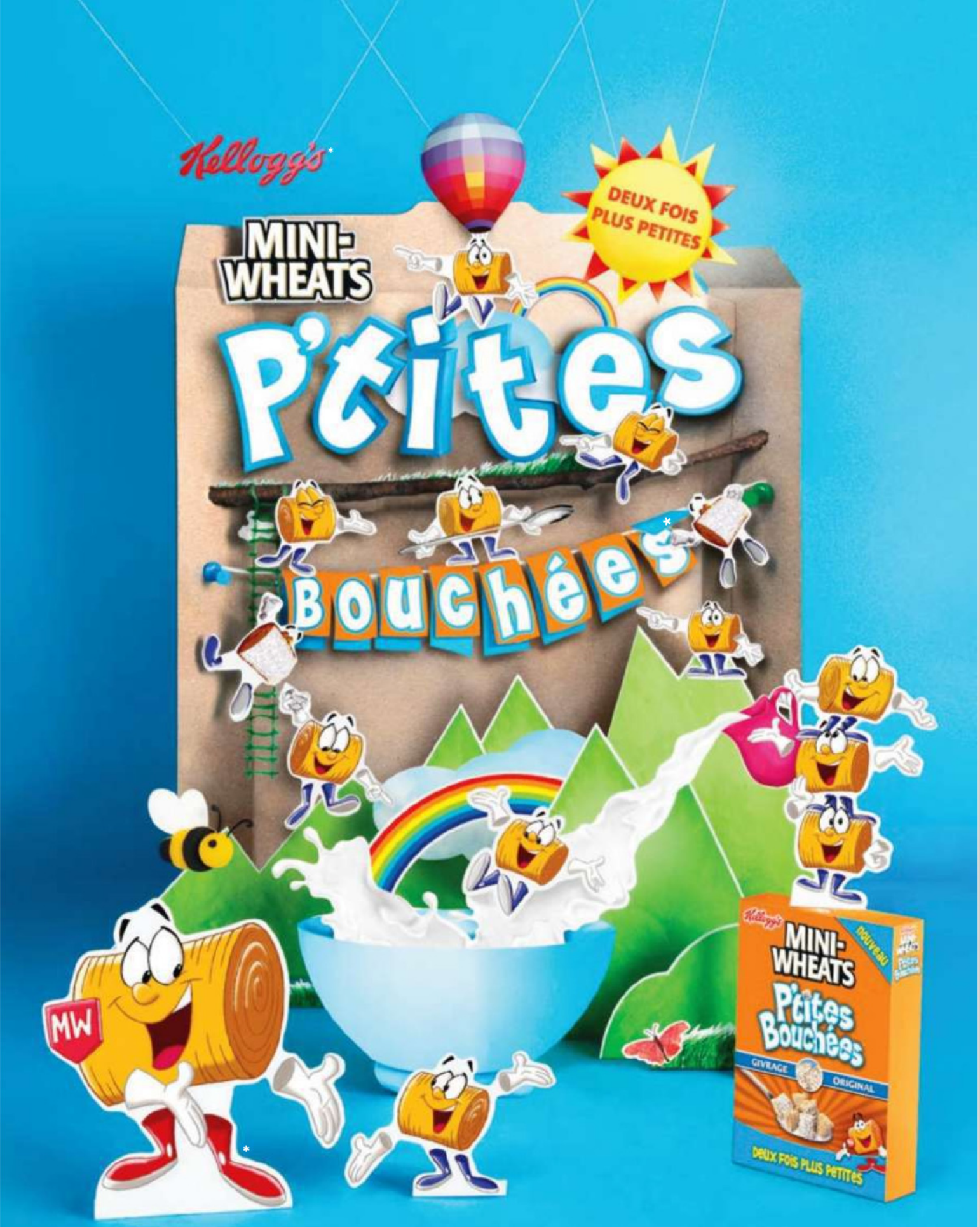
- Au robot, pulsez la farine avec le sel; ajoutez le beurre et le lard et pulsez jusqu'à ce que le mélange ressemble à des miettes grossières. Ajoutez les jaunes d'œufs et pulsez pour les incorporer, puis ajoutez juste assez d'eau et pulsez jusqu'à ce que la pâte se tienne. (Ou, dans un bol, mélangez les ingrédients secs puis incorporez le gras à l'aide de deux couteaux ou d'un coupe-pâte, puis ajoutez les jaunes d'œufs et l'eau.)
- Transférez la pâte sur une surface et pressez-la légèrement pour former une boule. Séparez celle-ci en deux et formez deux rondelles, l'une légèrement plus grande que l'autre. Enveloppez-les d'une pellicule plastique et réfrigérez-les 30 minutes. (Préparation à l'avance: la pâte se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

Pâte sucrée pour tarte simple

Cette recette de pâte légèrement sucrée convient à une assiette à tarte profonde, de 25 cm (10 po) de diamètre.

375 ml	farine tout usage	1 ½ tasse
5 ml	sucre glace ou granulé	1 c. à thé
1 pincée	sel	1 pincée
125 ml	beurre doux froid, en dés	½ tasse
30 ml	lard ou shortening froid, en dés	2 c. à soupe
60 à 105 ml	eau glacée	4 à 7 c. à soupe

- Au robot, pulsez la farine avec le sucre et le sel; ajoutez le beurre et le lard et pulsez jusqu'à ce que le mélange ressemble à des miettes grossières. Ajoutez juste assez d'eau et pulsez jusqu'à ce que la pâte se tienne. (Ou, dans un bol, mélangez les ingrédients secs, incorporez le gras à l'aide de deux couteaux ou d'un coupe-pâte, puis ajoutez l'eau.)
- Transférez la pâte sur une surface et pressez-la légèrement pour former une boule, puis aplatissez-la pour former une rondelle. Enveloppez-la d'une pellicule plastique et réfrigérez-la 30 minutes. (Préparation à l'avance: la pâte se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)



Tout aussi amusantes. Deux fois plus petites.

Voici les nouvelles céréales Mini-Wheats P'tites Bouchées* de Kellogg, maintenant deux fois plus petites ! Des bouchées plus p'tites pour vos tout-p'tits !

*© 2010, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

- Déposez la plus grande rondelle de pâte sur une surface légèrement farinée et abaissez-la pour couvrir une assiette à tarte profonde de 23 à 25 cm (9 à 10 po) en laissant dépasser une bande de 2,5 cm (1 po) tout autour.
- Faites rôtir les noix dans une poêle sèche, sur feu moyennement doux, jusqu'à ce que leur parfum se dégage; laissez-les refroidir. Mettez les graines de pavot dans le moulin à épices et broyez-les grossièrement. Transférez-les dans un grand bol; ajoutez les sucres, la farine, la cannelle, la muscade, le clou et le sel et mélangez bien. Hachez les noix refroidies en enlevant les peaux qui se sont détachées; ajoutez-les au mélange précédent.
- Dans un bol pouvant aller au micro-ondes, mélangez les raisins de Corinthe et le brandy; chauffez-les 30 secondes à puissance maximale. Laissez-les refroidir; ajoutez-les dans le bol de même que les pommes, le beurre, le zeste et le jus de citron. Mélangez bien.
- Abaissez la deuxième rondelle de pâte qui couvrira la tarte. Versez la garniture dans l'assiette et couvrez-la de la deuxième abaisse. Égalisez et festonnez le pourtour. Pratiquez 3 ou 4 incisions dans l'abaisse pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonnez la surface de crème et saupoudrez-la de sucre brut.
- Faites cuire la tarte dans la partie inférieure du four à 220 °C (425 °F) pendant 15 minutes; baissez la température à 180 °C (350 °F) et continuez la cuisson de 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et la garniture bouillonnante. Si la pâte est bien dorée mais que la garniture ne bouillonne pas, couvrez lâchement d'une feuille d'aluminium et continuez la cuisson. Servez la tarte accompagnée de crème fouettée, au goût. Donne de 8 à 12 portions.

1 portion sur 12: environ 505 calories, 8 g de protéines, 32 g de gras total (12 g de gras saturé), 51 g de glucides, 4 g de fibres, 71 mg de cholestérol, 69 mg de sodium, 306 mg de potassium. % de l'aqr: 19 % du calcium, 24 % du fer, 13 % de la vitamine A, 5 % de la vitamine C, 38 % de l'acide folique.

Tarte aux poires et aux canneberges, garnie d'amandes

1	rondelle de pâte sucrée pour tarte simple (voir p. 62)	**1**
750 ml	canneberges hachées grossièrement	**3 tasses**
4	poires Bosc, pelées, évidées et râpées	**4**
125 ml	sucre	**½ tasse**
45 ml	fécule de maïs	**3 c. à soupe**
30 ml	sirop de maïs	**2 c. à soupe** →


Tarte aux poires et aux canneberges, garnie d'amandes

Photo: Felix Wedgwood, **Stylisme culinaire:** Andrew Chase, **Accessoires:** Catherine Doherty

Peek Freans

Style de vie



Cultivés avec amour.

Le goût riche du chocolat noir avec un soupçon de cerise.
Source de fibres et faibles en gras saturés. Les biscuits **Peek Freans** Style de vie…
des biscuits qui vous aiment autant que vous les aimez.



Parions que vous n'y résisterez pas !



©2010 WhiteWave

Nous sommes plutôt certains d'offrir la meilleure boisson de soya Vanille Légère en ville. En fait, nous sommes si convaincus que vous n'en avez jamais savouré de meilleure que nous l'appuyons de notre garantie *satisfaction ou argent remis.*

Alors… à moins d'avoir un problème avec une boisson délicieuse qui ne contient que 80 calories par portion mais 15 nutriments essentiels… tout porte à croire que vous serez enchantés d'essayer la nouvelle boisson Silk[MD] Vanille Légère.

Gamme aux sublimes calories
Moins de 90 calories excellentes PAR PORTION

Pour en savoir plus, découvrir d'excellentes recettes ou obtenir des coupons, visitez BuvezSilk.ca

7 ml	zeste d'orange finement râpé	**1 ½ c. à thé**
1 pincée	sel	**1 pincée**

Préparation aux amandes

300 ml	amandes entières	**1 ¼ tasse**
75 ml	farine tout usage	**⅓ tasse**
75 ml	farine de blé entier	**⅓ tasse**
75 ml	cassonade foncée, bien tassée	**⅓ tasse**
30 ml	sucre granulé	**2 c. à soupe**
4 ml	cardamome ou cannelle moulue	**¾ c. à thé**
1 ml	sel	**¼ c. à thé**
150 ml	beurre doux froid, coupé en dés	**⅔ tasse**

- **Préparation aux amandes.** Mettez les amandes dans le récipient du robot culinaire et hachez-les finement; laissez tourner le moteur et ajoutez les farines, les sucres, la cardamome et le sel. Ajoutez le beurre et pulsez jusqu'à ce que le mélange ressemble à des miettes grossières, puis émiettez-le avec les doigts.
- Déposez la rondelle de pâte sur une surface légèrement farinée et abaissez-la pour couvrir une assiette de 23 cm (9 po) de diamètre; égalisez et festonnez le pourtour. Mélangez les canneberges, les poires, le sucre, la fécule de maïs, le sirop de maïs, le zeste d'orange et le sel et versez-les dans l'abaisse; couvrez-les avec la préparation aux amandes.
- Faites cuire la tarte dans la partie inférieure du four à 220 °C (425 °F) pendant 15 minutes; baissez la température à 180 °C (350 °F) et continuez la cuisson jusqu'à ce que la pâte soit dorée et la garniture bouillonnante, de 40 à 50 minutes. Si la pâte est bien dorée mais que la garniture ne bouillonne pas, couvrez lâchement d'une feuille d'aluminium et continuez la cuisson. Donne de 8 à 12 portions.

1 portion sur 12: environ 459 calories, 6 g de protéines, 28 g de gras total (13 g de gras saturé), 51 g de glucides, 6 g de fibres, 48 mg de cholestérol, 59 mg de sodium, 250 mg de potassium. % de l'apport quotidien recommandé: 5 % du calcium, 14 % du fer, 16 % de la vitamine A, 8 % de la vitamine C, 21 % de l'acide folique.



Vous sentir bien n'a jamais eu si bon goût.

Une gorgée de Silk[MD] onctueuse et délicieuse suffit pour l'adorer, c'est garanti. Voyez comme on se sent à son mieux, avec 15 nutriments essentiels dans chaque verre, dont le calcium et les protéines de soya entières et naturelles.

Silk[MD] **Savourez la différence Silk!**

Essayez aussi Silk Chocolat et Silk Originale.

© 2010 WhiteWave

madame

À votre service

Découvrez notre site Internet:

madame.ca

MADAME est publié 9 fois par année par Médias Transcontinental S.E.N.C.: 1100, boul. René-Lévesque Ouest, 24e étage, Montréal (Québec) H3B 4X9.
Les mois de publication sont: février-mars, avril, mai, juin, juillet-août, septembre, octobre, novembre, décembre-janvier.
Prix de l'abonnement pour un an: au Canada, 11,95 $ (taxes incluses); aux États-Unis, 20 $; à l'étranger, 32 $ (payable à l'avance).
ISSN 1494-7684. Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Abonnements: 1 800 528-3843
MADAME, Service des abonnements,
C. P. 11094, succ. Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 5E6

Changement d'adresse
Veuillez inclure votre étiquette d'envoi actuelle accompagnée de la nouvelle adresse pour nous aider à repérer facilement votre dossier. Si vous n'avez pas l'étiquette d'envoi, veuillez indiquer à la fois votre ancienne et votre nouvelle adresse. Postez à: *MADAME*, C. P. 11094, succ. Centre-Ville, Montréal (Québec) H3C 5E6

Notre politique de la protection de la confidentialité. Il nous arrive de communiquer nos listes d'abonnés à des entreprises de bonne réputation dont les produits ou services seraient susceptibles de vous intéresser. Toutefois, si vous préférez que nous ne communiquions pas vos nom et adresse (postale et/ou courriel), faites-le savoir par écrit à notre service d'abonnement en joignant une étiquette d'envoi de votre magazine. Vous pouvez consulter notre politique de confidentialité complète sur www.madame.ca.
L'éditeur n'est pas responsable des textes, photos et illustrations non sollicités. Les manuscrits, photos et illustrations doivent être accompagnés d'une enveloppe de retour affranchie.
Toutes les demandes de reproductions doivent être acheminées à:
COPIBEC (reproductions papier) – 800 717-2022
CEDROM-SNi reproduction électronique – reproduction@cedrom-sni.com
MADAME est imprimé par Transcontinental Interweb 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec), J4B 5Y2 et distribué par Les Messageries de Presse Benjamin Inc.

Patrimoine canadien / Canadian Heritage Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du Canada pour les périodiques (FCP) pour nos activités d'édition.

Convention de la Poste-publications nº PP40064924
Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à notre Service aux abonnés, 1100, boul. René-Lévesque Ouest, 24e étage, Montréal ((Québec) H3B 4X9

Clic sur nos annonceurs

ES SPORTS ALISON SHERI
www.alisonsheri.com

ADVANCED INNOVATIONS INC
www.bio-oil.com

ALBERTO-CULVER CANADA INC
www.stives.com

DAIMLER CHRYSLER CANADA INC
www.dodge.ca

DAIRY FARMERS OF CANADA
www.dairygoodness.ca

JOHNSON & JOHNSON INC
www.imodium.ca

JOHNSON & JOHNSON INC
www.rocskincare.com

KELLOGG CANADA INC
www.kelloggs.ca

KIMBERLY-CLARK INC
www.poise.com

KRAFT CANADA INC
www.kraftcanada.com

KRAFT CANADA INC
www.kraftcanada.com

LABORATOIRE LARIMA LTEE
www.larima.ca

LABORATOIRES YVES PONROY
www.ponroy.com

L'OREAL CANADA INC
www.garnier.ca

MARS CANADA (EFFEM INC)
www.naturaldefense.ca

MARS CANADA (EFFEM INC)
www.whiskas.ca

MCDONALD'S RESTAURANTS OF CANADA
www.mcdonalds.ca

MERCK FROSST CANADA LTEE
www.merckfrosst.ca

NUTRIPUR INC
www.nutripur.com

PROCTER & GAMBLE
www.fixodent.ca

PROCTER & GAMBLE
www.tide.com

RECKITT & BENCKISER (CANADA) INC
www.airwick.ca

UNILEVER
www.knorr.ca

WHITE WAVE
www.drinksilk.ca



Trouvez les meilleurs commerçants, laissez vos commentaires et partagez vos coups de coeur.

weblocal.ca
Trouvez. Évaluez. Partagez.

on aime

Par Martine Leroy
Photos: Maude de Varennes

Coin bureau











1 Bougie avec motifs. 9,99 $.
Bouclair. Dans ses magasins.

2 Cahier de gribouillages. 11,95 $.
Renaud-Bray. Dans ses magasins

3 Horloge. 11,99 $. Casa Lucas,
1354, rue Fleury Ouest Montréal, 514 389-6066.

4 Ensemble de quatre boîtes. 19,99 $.
HomeSense. Dans ses magasins.

5 Chaise de bureau en tissu. 129,99 $.
HomeSense. Dans ses magasins.

Alison Sheri
ES sports



Alison Sheri est disponible chez:

BOUTIQUE IN, St-Bruno,	450.461.3364	BOUTIQUE LA GAMINE,	
DAVID ASSAD, Gatineau,	819.770.7803	Saint-Agathe-des-Monts,	819.326.4114
GILLES PRÊT À PORTER, Québec,	418.694.9889	LA GAMINE, St. Denis,	514.849.1441
STREET BLUES, Montréal,	514.866.5116	MODE AVANTAGE, Montréal,	514.337.3300

www.alisonsheri.com 1.877.382.7677

NUTRICAP

CHEVEUX



DONNER DU CHEVEU
À VOS CHEVEUX

Bénéficier de l'efficacité de Nutricap : les cheveux deviennent plus résistants, plus brillants et prennent du volume.

Nutricap renforce vos cheveux pour en améliorer la beauté et l'éclat. Parlez-en à votre pharmacien ou à votre naturopathe, et donnez du corps à vos atouts.

Nutrisanté Laboratoires

Les Laboratoires Nutrisanté sont une filiale d'un groupe de santé français, pionnier, spécialiste et acteur inconstesté dans des produits naturels.
Depuis plus de 30 ans, son service de Recherche et développement se consacre exclusivement à l'étude de la biologie. La sécurité d'utilisation et l'efficacité des produits Nutrisanté sont fondées sur des observations cliniques.

En vente en pharmacies dans la section de produits naturels.

info@nutrisante.ca